Recetario Nestlle

1. Cereal con Gelatina y Fruta
2. Salpicón con Cereal
3. Torta Suave de Cereal
4. Turrón helado
5. Croquetas rápidas de papa y ave
6. Confituras al chocolate
7. Tarta de duraznos Fiber One
8. Fiber One cookies
9. Budín de ciruelas negras
10. Batido de chocolate
11. Licuado de frutillas
12. Banana Split con Salsa de Chocolate
13. Berenjenas rellenas
14. Merengues Rellenos de Fruta
15. Delicias de Almendra y Coco
16. Helado Sorpresa
17. Fresas con Crema y Salsa de Caramelo
18. Mousse helada de limón
19. Canelones con Ricotta y Espinaca
20. Pollo al Brandy con Almendras
21. Abanicos de Papa con Tocineta
22. Pimentones al Estilo Mediterráneo
23. Tarta "Tatín" de Plátanos
24. Pechugas de Pollo Rellenas
25. Verduras Salteadas
26. Pastel de Papa y Manzana
27. Peras al Vino Tinto
28. Terrina con Champiñones
29. Espárragos en Salsa Especial
30. Lasaña de Mariscos
31. Postre Maravilla
32. Ají Criollo
33. Cerdo Relleno
34. Torta de Pastores
35. Colombinas de Pollo al Horno
36. Rollitos de Salmón
37. Dip de Queso y Especias
38. Dip de Apio y Tocineta
39. Pastel Delicioso de Banano
40. Ciruelas Rellenas
41. Helado de Pistacho
42. Crema Helada con Especias
43. Pastelitos La Lechera
44. Frutas en Salsa Especial
45. Sorbete de Curuba
46. Salpicón con Cereal
47. Coctel Cariñoso
48. Granizado de Mandarina y Café
49. Salsa de Caramelo y Café

Recetario Nestlle

50. Mousse Clásico
51. Torta de Coco y Café
52. Pie de Requesón y Café
53. Espárragos al Romero.
54. Pescado a la Crema con Alcachofa.
55. Croquetas de Papa con Almendras.
56. Ensalada Oriental
57. Helado Silvana.
58. Terrina de Atún con Espárragos.
59. Arroz con Albahaca y Salsa de Camarones .
60. Filetes de Pescado con Champiñones.
61. Sopa Marinera Especial .
62. Cazuela de Verduras con Pescado.
63. Canelones con Sardinas al Tomate .
64. Pan de Frutas.
65. Torta de Melocotón y Café .
66. Cereal Delicioso.
67. Galletas Fantasía
68. Magdalenas con Nesquik
69. Merengues con Coco y Nueces
70. Linguine al Pesto
71. Molde a la Bolognesa
72. Pasta con Camarones al Coco
73. Spaghettini a la Carbonara
74. Tortellini con Champiñones
75. Pasta con Pollo
76. Fríjoles Verdes con Cerdo
77. Arroz con Coco
78. Carne en Salsa
79. Cebiche al Coco
80. Lomo relleno de Manzanas
81. Croquetas de Papa con Queso
82. Ensalada a la Vinagreta
83. Islas Flotantes
84. Torta Navideña
85. Ensalada con Salsa de Manzana
86. Ensalada de Lechuga y Toronja
87. Ensalada Variada a la Crema
88. Pimentones en Salsa de Tomate
89. Pastel de Verduras
90. Tomates con Espinaca y Jamón
91. Pasta a la Crema con Alcachofas
92. Lomo a la Pimienta
93. Soufflecitos de Papa al Queso
94. Ensalada de Lechugas con Peras
95. Tartaletas de Naranja
96. Nescafé al Jengibre
97. Torta Moka con Zanahoria
98. Sorpresa de Mandarina

99. Cereal Delicioso con Fruta
100. Milo Helado
101. Pudín de Pan al Nescafé
102. Cereal con Melón y Miel
103. Cereal Amanecer
104. Cereal Tropical
105. FROSTY DE CHOCOLATE
106. FESTÍN DE HOJUELAS
107. GALLETAS BLANCO Y NEGRO
108. Spaguetti Con Salsa De Atún
109. Galletas de Coco y Buncha Crunch
110. Bombonetes
111. Cuernitos De Chocolates
112. Torta De Suspiros
113. Fresas Con Crema Dulce
114. Pie De Limon y Bombones
115. Paletas de Cereal y Yogurt
116. Torta de Chocolate y Naranjas
117. Bizcocho de Manjar y Chocolate
118. Natilla Con Nueces
119. Bolitas de Carne Con Salsa de Queso
120. Lomito Stroganoff
121. Batido de Fresa
122. Berenjenas Apanadas Maggi
123. Rompevientos
124. Galletas de Cereales y Frutas
125. Galletas Suecas
126. Batido Nutritivo
127. Batido de Granola
128. Batido de Melocotón y Avena
129. SALSA DE VINO BLANCO
130. SALSA DE CURRY
131. SALSA BORDELESA
132. SALSA DE NARANJA
133. SALSA DE ESPÁRRAGOS
134. TORTA MOKA
135. MALTEADA DE CHOCOLATE
136. MOUSSE DE CHOCOLATE Y NARANJA
137. SOUFFLÉ A LA ANTIGUA
138. PUDÍN DE CAFÉ
139. NESCAFÉ FANTASÍA
140. HELADO CON CREMA DE CAFÉ
141. CHAMPIÑONES AL CURRY
142. VEGETALES MIXTOS EN SALSA DE TOMILLO
143. BEEF STROGANOFF
144. PASTEL DE ALMENDRAS Y CHOCOLATE
145. MEDALLONES DE CERDO EN SALSA DE MOSTAZA
146. PAPAS GRATINADAS CON PUERRO
147. PERAS CON NUECES Y PASITAS

Recetario Nestlle

148. PECHUGAS DE POLLO RELLENAS DE MANZANAS
149. SOUFFLE DE ARROZ Y QUESO
150. DELICIA HELADA CON FRUTAS
151. BROWNIES DE CEREAL CRUNCH
152. Berenjenas asadas con tomate y queso
153. Gratinado de cebollas, patatas y queso
154. Gratinado de tomates y queso
155. Patata rellena
156. Revuelto de huevos con espárrag
157. Rollitos de col con carne
158. Tarta de tomate y cebolla
159. Tomates rellenos de crema de sardinas
160. ESTOFADO DE CARNE Y COLIFLOR
161. TOSTAS CON HUEVOS REVUELTOS Y JAMÓN
162. TERRINA DE POLLO Y CARNE
163. Tronco de carne picada
164. "Papillotes" de pechuga con jamón y queso
165. Costillar de cordero relleno
166. Tronco de carne picada
167. Pierna de cordero a la panadera
168. Pastel frío de pollo con verduras
169. Bollitos rellenos de huevos revueltos
170. Huevos al roquefort
171. Huevos duros con dos salsas
172. Huevos revueltos con salmón
173. Tortilla crujiente al queso
174. Tortilla de patatas, cebolla, bacon y queso
175. Tortilla guisada
176. Batido de crema de whisky
177. Batido de piña colada
178. Batido de yogur
179. Buñuelos de bacalao
180. Focaccia" de queso
181. Hojaldre de verduras de primavera
182. Mini brochetas de queso
183. Refresco de chocolate a la canela
184. Tarta de crema de queso
185. Tarta de tomate y pan
186. Tostas de manzana, jamón y queso
187. Tronco Relleno
188. Hojaldres de pollo
189. Pastelitos de Salchichas y Queso
190. Ensalada verde con vinagreta de mostaza
191. Ensalada Cesar
192. Ensalada de bacalao y pasta con mayonesa de ajo
193. Isla flotante
194. Mousse de chocolate con galletas y nata
195. Mousse de chocolate y naranja
196. Mousse de chocolate y nueces

Recetario Nestlle

197. Mousse de trufa
198. Mousse de turrón
199. Cocos de chocolate
200. Galletas de chocolate y avellanas
201. Pastel de "mousse" de chocolate
202. Pastelitos de chocolate
203. Trufas de chocolate
204. Rollo de chocolate y cerezas
205. Crema de espinacas
206. Delicia Nestle
207. Choclos a la crema
208. Verduras a la crema
209. Pastel navideño
210. Alfajores navideños
211. Dulcesitos
212. Cubierta especial
213. Ensalada a la vinagreta

Recetario Nestlle

1. Cereal con Gelatina y Fruta

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3 minutos, receta para: 2 porciones, kilocalorías por porción: 343

INGREDIENTES:
2 tazas de cereal para el desayuno Zucosos NESTLÉ,
1 taza de gelatina preparada de diferentes colores cortada en cuadritos,
11/2 tazas de jugo de mandarina,
fresa, mango o mora,
4 cucharadas de leche condensada LA LECHERA.

PREPARACIÓN:
Mezclar el cereal con la gelatina. Agregar el jugo de fruta de su gusto y la leche condensada LA LECHERA. Servir enseguida.

2. Salpicón con Cereal

TIEMPO DE PREPARACIÓN:3 minutos, receta para: 2 porciones, kilocalorías por porción: 168

INGREDIENTES:
1 taza de fruta mixta picada: papaya, melón, sandía,
1 taza de jugo de naranja,
2 tazas de cereal para el desayuno Fitness NESTLÉ,
Miel de abejas al gusto, si desea,
Hojas de hierbabuena para decorar.

PREPARACIÓN:
Preparar el salpicón con la fruta y el jugo de naranja. Agregar el cereal y endulzar con miel de abejas si desea.
Esta receta también la puede preparar con el cereal para el desayuno NESTLÉ de su gusto.

3. Torta Suave de Cereal

TIEMPO DE PREPARACIÓN:1 hora, receta para: 8-10 porciones, kilocalorías por porción: 360

INGREDIENTES:
1/4 de libra de mantequilla a temperatura ambiente,
1/2 taza de azúcar,
3 huevos,
1 taza de harina de trigo,
1 cucharadita de polvo de hornear,
1 pocillo tintero de miel de abejas,
2 tazas de cereal para el desayuno Corn Flakes NESTLÉ.

Para la cubierta: 1 libra de carambolo cortado en tajadas o 1 libra de papayuela pelada sin las pepas y cortada en tiras, 2 tazas de agua, 1 taza de azúcar.

PREPARACIÓN:
Mezclar la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa. Incorporar uno a uno los huevos alternando con la harina de trigo, el polvo de hornear y la miel de abejas hasta formar una masa suave. Triturar el cereal y mezclarlo con la preparación anterior. Verter en un molde previamente enmantecado y enharinado. Llevar al horno precalentado a 350° durante 30 minutos aproximadamente o hasta que al introducir el cuchillo éste salga limpio. Dejar enfriar y desmoldar. Aparte, precocer la fruta con el agua durante diez minutos. Adicionar el azúcar y continuar la cocción por 10 minutos más o hasta que tome consistencia de almíbar. Cuando esté fría, verter sobre la torta. Cortar en tajadas y servir. Esta receta es deliciosa para el desayuno o las onces.

4. Turrón helado

Tiempo de preparación: 7' Dificultad: Fácil Porciones: 10

Ingredientes
1 lata de Leche Condensada Nestlé
50 g de manteca
100 g de chocolate para taza
150 g de Nestlé Corn Flakes

Preparación

1. Colocá la Leche Condensada, la manteca y el chocolate en una cacerolita. Calentá a fuego moderado hasta que el chocolate se derrita mientras revolvés con una cuchara de madera.
2. Retirá del fuego y agregá poco a poco los Corn Flakes. Mezclá bien. Volcá en una fuente rectangular de 24 cm de largo forrada con papel de aluminio. Alisá con una espátula, tapá con papel de aluminio y llevalo al freezer hasta que se endurezca.

Sugerencia Es conveniente preparar este turrón con 4 ó 5 días de anticipación y mantenerlo en el freezer envuelto en papel de aluminio.

5. Croquetas rápidas de papa y ave

Tiempo de preparación: 10' Dificultad: Fácil Porciones: 4

Ingredientes

125 g de Puré de Papas Maggi
1 litro de leche
2 tazas de pollo cocido y procesado
3 rebanadas de pan lácteo rallado
mayonesa, cantidad necesaria
Cereales Nestlé Corn Flakes cantidad necesaria

Preparación

1. Prepará el Puré de papas Maggi con la leche.
2. Mezclá el pollo con el pan lácteo y aderezá con mayonesa a gusto.
3. Formá las croquetas y rebozá por copos de maíz Nestlé Corn Flakes o papas fritas para copetín trituradas. Serví con ensaladas a gusto.

6. Confituras al chocolate

Tiempo de preparación: 15 Tiempo de cocción:15 Dificultad: Fácil Porciones: 40 u.

Ingredientes

1 lata de Leche Condensada Nestlé
50 g de manteca
6 barritas de chocolate para taza (paquete de 150 g)

Para decorar:

Nescao Nestlé
nueces picadas
grageas de colores
Corn Flakes Nestlé triturados

Preparación

1- Colocar la Leche Condensada Nestlé, la manteca y el chocolate para taza trozado en una cacerolita. Cocinar a fuego moderado revolviendo constantemente con cuchara de madera durante 14 minutos hasta que la preparación se desprenda de las paredes de la cacerola. (es conveniente cocinarlo en cacerola con teflón).

2- Retirar y verter en un plato hondo enmantecado. Dejar enfriar y llevar al congelador 3/4 de hora o al freezer 1/2 hora.
3- Retirar y hacer las diferentes variantes:
a) tomar pequeñas porciones de pasta, darle forma redondeada modelando con las manos y pasarlas por Nescao Nestlé. Ubicarlas en pirotines.
b) Rebozarlas por nueces picadas.
c) Pasarlas por granas de colores.
d) Pasar las confituras por Corn Flakes Nestlé triturados.
Ubicarlas en pirotines y conservarlas en la heladera o freezer hasta 3 meses.

7. Tarta de duraznos Fiber One

Tiempo de preparación: 20' Tiempo de cocción:10' Dificultad: Fácil Porciones: 12

Ingredientes
Masa
100 g de Nestlé Fiber One
50 g de margarina diet
60 g de miel

Relleno
60 g de harina 0000
½ litro de Leche Descremada
2 huevos
3 cucharadas de Nutrasweet en polvo
esencia de vainilla
ralladura de un limón

Cubierta
6 mitades de duraznos en almíbar
150 cc de almíbar
1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación
1. Masa: procesar los ingredientes sin deshacer totalmente la textura de Fiber One. Cubrir presionando con las manos, la base de una tartera desmontable de 24 cm de diámetro. Cocinar durante 10 minutos en horno a 170º C. Retirar y dejar enfriar.
2. Crema: colocar en una cacerola la harina, agregar la leche revolviendo con batidor de alambre, incorporar los huevos, la esencia de vainilla y la ralladura mezclando bien. Cocinar a fuego moderado revolviendo constantemente con cuchara de madera hasta que espese. Retirar del fuego y endulzar con el edulcorante. Verter sobre la masa fría y llevar a la heladera. Enfriar bien.
3. Cubierta: cortar los duraznos en gajos y acomodar en forma concéntrica. Diluir la gelatina sin sabor en el almíbar de los duraznos fríos. Llevar al fuego y revolver hasta que apenas rompa el hervor. Dejar enfriar hasta que tome una consistencia más espesa y verter de a cucharadas sobre los duraznos. Servir fría.

8. Fiber One cookies

Tiempo de preparación: 15' Tiempo de cocción:15' Dificultad: Fácil Porciones: 25 u.

Ingredientes

100 g de margarina diet
5 cucharadas de Nutrasweet en polvo
150 g de miel
ralladura de una naranja
1 huevo
120 g de harina común 0000
1 pizca de sal
150 g de Nestlé Fiber One

Preparación

1. Precalentar el horno a 170º C.
2. En un bol, batir la margarina con el Nutrasweet hasta que esté cremosa. Agregar la ralladura de naranja, la miel y el huevo. Tamizar la harina con la sal e incorporar a la preparación junto con el Fiber One, previamente triturado con la ayuda de un palo de amasar. Unir todos los ingredientes hasta formar una masa.
3. Con la ayuda de una cucharada, colocar porciones redondeadas, alisando la superficie, sobre una placa enmantecada y enharinada. Cocinar las cookies hasta que estén doradas, aproximadamente durante 15 minutos. Puede reemplazarse la ralladura de naranja por cucharaditas de canela, ralladura de 1 limón, 1 cucharadita de esencia de vainilla o combinar un poco de cada una.

9. Budín de ciruelas negras

Tiempo de preparación: 10' Tiempo de cocción:45' Dificultad: Fácil Porciones: 16

Ingredientes

200 g de ciruelas negras
1 cucharadita de bicarbonato
200 g de margarina diet
120 g de azúcar rubia
3 huevos
100 g de nueces
100 g de harina común 0000
100 g de harina integral
100 g de Nestlé Fiber One
2 cucharaditas de polvo leudante

Preparación

1. Remojar las ciruelas en agua hasta que estén tiernas. Escurrir y procesar.

2. Batir la margarina con el azúcar hasta lograr una crema. Agregar los 3 huevos de a uno por vez, mezclar bien e incorporar las nueces procesadas intercalando con las harinas, el bicarbonato, el polvo leudante y el Fiber One. Por último agregar las ciruelas.
3. Colocar en un molde enmantecado y enharinado de budín inglés (Nº 3), con papel manteca en la base. Hornear a temperatura moderada entre 40 y 45 minutos. Desmoldar tibio sobre una rejilla y dejar enfriar. Si se desea, espolvorear con azúcar impalpable.

10. Batido de chocolate

Tiempo de preparación: 5 Tiempo de cocción:0 Dificultad: Muy fácil Porciones: 4

Ingredientes
½ lata de Leche Condensada
4 cucharadas de Salsa de Chocolate
400 cc de agua helada
una pizca de canela en polvo
hielo picado
200 cc de gaseosa sabor a naranja

Preparación
1- Licuar la Leche Condensada, la Salsa de Chocolate, el agua, la canela y el hielo hasta obtener una consistencia homogénea y espumosa.
2- Distribuir en 4 vasos y terminar vertiendo 50 cc de gaseosa sabor a naranja en cada vaso.
3- Servir bien frío.

11. Licuado de frutillas

Tiempo de preparación: 10 Tiempo de cocción:0 Dificultad: Muy fácil Porciones: 8

Ingredientes
½ lata de Leche Condensada
250 g de frutillas
400 cc de agua helada hielo picado

Preparación
Licuar todos los Ingredientes hasta obtener una consistencia homogénea y espumosa.
Decorar con una brochette de frutillas y servir bien frío.

12. Banana Split con Salsa de Chocolate

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos, receta para: 1 porción, kilocalorías por porción: 388

INGREDIENTES:
1 banana pequeña pelada y cortada por la mitad,
2 bolas de helado de vainilla,
3 chocolates Bambino NESTLÉ cortado en trozos,
3 cucharadas de crema de leche NESTLÉ,

Galletas Can-Can NESTLÉ LA ROSA para acompañar,
Mini gomitas ácidas FOX para decorar.

PREPARACIÓN:
Derretir a fuego bajo los chocolates con la crema de leche y formar la banana split con el helado. Servir con la salsa de chocolate, las galletas Can-Can y las gomitas.

13. Berenjenas rellenas

Tiempo de preparación: 5 Tiempo de cocción:20 Dificultad: Fácil Porciones: 4

Ingredientes
2 berenjenas
2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo
3 cucharadas de Mendicrim Light
cebollín picado
sal y pimienta

Preparación
1. Cortar las berenjenas a la mitad y extraer toda la pulpa con una cuchara, rellenar con dos mandarinas picadas, cuidando de no romper la cáscara. Reservar. Hornear las cuatro mitades a temperatura fuerte durante 20 minutos. Retirar del horno.
2. Picar la pulpa de las berenjenas y rehogar en 2 cucharadas de aceite de oliva y un diente de ajo picado. Una vez que esté cocida, retirar del fuego y mezclar con 3 cucharadas de Mendicrim Light, 2 cucharadas de cebollín picado, sal y pimienta a gusto.
3. Rellenar las berenjenas con esta preparación y servirlas tibias como entrada.

14. Merengues Rellenos de Fruta

TIEMPO DE PREPARACIÓN:30 minutos, receta para: 6-8 porciones, kilocalorías por porción: 103

INGREDIENTES:
2 claras de huevo batidas a punto de nieve,
3/4 taza de azúcar pulverizada,
Gotas de vainilla,
60 gr chocolate para taza
2 cucharadas de crema de leche NESTLÉ,
1 taza de fruta mixta cortada en trocitos.

PREPARACIÓN:
Sin dejar de batir, incorporar a las claras, el azúcar y la vainilla poco a poco hasta que estén bien firmes. Con la ayuda de una manga pastelera, colocar sobre una lata de horneo previamente enmantecada la mezcla para merengues en forma de círculos armando canastitas y dejando un pequeño hueco en el centro. Llevar al horno precalentado a 150° durante 20 minutos o hasta que tengan consistencia. Aparte, derretir el chocolate a fuego

bajo con la crema de leche. En el momento de servir rellenar cada merengue con la fruta y decorar con el chocolate.

15. Delicias de Almendra y Coco

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos, 7 porciones, kilocalorías por porción: 182

INGREDIENTES:
2 claras de huevo batidas a punto de nieve,
3/4 taza de azúcar pulverizada,
1/2 taza de almendras picadas,
1/2 taza de coco deshidratado,
6 chocolates Bambino NESTLÉ picados.

PREPARACIÓN:
Incorporar el azúcar poco a poco a las claras, sin dejar de batir, hasta que estén bien firmes. Agregar los ingredientes restantes y mezclar. Colocar por cucharadas sobre una lata previamente enmantecada y llevar al horno precalentado a 200° durante 20 minutos aproximadamente o hasta que estén ligeramente doradas.

16. Helado Sorpresa

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos, 8-10 porciones, kilocalorías por porción: 207

INGREDIENTES:
1 taco de galletas Baronesa NESTLÉ LA ROSA,
1/2 litro de helado de vainilla,
3 sobres de Milo Nuggets NESTLÉ triturados (40g cada uno).

PREPARACIÓN:
Cubrir el fondo de un molde con la mitad de las galletas. Aparte, mezclar el helado con los Nuggets. Verter sobre las galletas y cubrir con las galletas restantes, llevar al refrigerador hasta que tome consistencia. Cortar las porciones con la ayuda de un cuchillo. Servir enseguida.

17. Fresas con Crema y Salsa de Caramelo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos, 6 porciones kilocalorías por porción: 231

INGREDIENTES:
1 canasta de fresas lavadas y cortadas por la mitad,
1 lata pequeña de crema de leche NESTLÉ.

Para la salsa:
1 lata grande crema de leche NESTLÉ,
2 cucharadas de mantequilla,

1/2 taza de azúcar.

PREPARACIÓN:
Cocer los ingredientes para la salsa a fuego medio y dejar hervir por 3 minutos removiendo constantemente con la ayuda de una cuchara de madera. Retirar del fuego y dejar enfriar. Aparte, colocar las fresas en moldes individuales con un poco de crema de leche. En el momento de servir cubrir con la salsa de caramelo.

18. Mousse helada de limón

Tiempo de preparación: 25 Tiempo de cocción:10 Dificultad: Fácil Porciones: 6

Ingredientes
Mousse:
1 lata de Leche Condensada Nestlé
100 cc de jugo de limón
ralladura de 2 limones
250 g de crema de leche
2 claras
2 cucharadas de azúcar

Salsa de caramelo:
200 g de azúcar
100 g de almendras fileteadas y tostadas

Preparación
1. En un bol mezclar la Leche Condensada Nestlé, el jugo y la ralladura de limón. Incorporar con movimientos envolventes la crema batida y por último las claras batidas con el azúcar a punto nieve.
2. Verter la preparación en un molde tipo budín inglés tapizado con papel film y llevar al freezer durante 2 horas como mínimo.
3. En una cacerolita colocar el azúcar y cubrir con ½ taza de agua. Cocinar hasta obtener un caramelo dorado y en ese momento incorporar con mucho cuidado 100 cc de agua caliente, mezclar, dejar que rompa el hervor, retirar y dejar enfriar.
4. Cuando la mousse esté fría, desmoldar y servirla acompañada con la salsa y las almendras fileteadas.

Sugerencia Variante:
Salsa de mango con almíbar
En una cacerolita cocinar 100 g de azúcar y 100 cc de agua hasta que la preparación rompa el hervor y el azúcar se haya disuelto. Retirar y dejar enfriar.
Procesar la pulpa de 1 mango con el jugo de 1 limón y el almíbar preparado, pasar por un tamiz y servir con la mousse helada de limón.

19. Canelones con Ricotta y Espinaca

TIEMPO DE PREPARACIÓN:
20 minutos, receta para: 4-6 porciones, kilocalorías por porción: 309

INGREDIENTES:
Para el relleno:
1/2 libra de canelones cocidos al dente y cortados por la mitad,
2 cucharadas de aceite,
2 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada,
1 taza de hojas de espinaca cortadas en tiras y cocida,
200 gramos de queso ricotta,
3 cucharadas de crema de leche NESTLÉ,
Sal y pimienta al gusto,
Queso parmesano para servir.
Para la salsa:
6 tomates medianos y maduros,
2 cucharadas de aceite de oliva,
2 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada,
1/2 diente de ajo triturado,
1 cucharada de albahaca picada,
1 tableta de caldo RICO disuelto en 3 cucharadas de agua caliente,
1 cucharada de fécula de maíz disuelta en 3 cucharadas de agua.

PREPARACIÓN:
Calentar el aceite y sofreír la cebolla. Incorporar la espinaca, el queso ricotta, la crema de leche, la sal y la pimienta. Mezclar y rellenar con esta preparación cada canelón. Para la salsa, cocer los tomates en agua que los cubra hasta que estén un poco blandos. Escurrir, licuar y colar. Aparte, calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla. Incorporar los ingredientes restantes y dejar hervir por 3 minutos removiendo de vez en cuando. Servir los canelones acompañados de la salsa y queso parmesano al gusto.

20. Pollo al Brandy con Almendras

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos, 4 porciones, kilocalorías por porción: 623

INGREDIENTES:
4 filetes de pechuga adobados con cebolla, ajo, sal y pimienta,
2 cucharadas de aceite,
2 cucharadas de mantequilla,
1 taza de rodajas de cebolla puerro,
3 cucharadas de brandy,
1 lata grande de crema de leche NESTLÉ,
1 tableta de caldo RICO,
Pimienta al gusto,
1/2 taza de almendras peladas y tostadas.

PREPARACIÓN:
Calentar el aceite y sofreír los filetes por ambos lados hasta que doren. Aparte, freír los puerros en la mantequilla, incorporar los ingredientes restantes excepto las almendras.

Mezclar y dejar cocer por dos minutos. Servir la salsa sobre las pechugas y decorar con las almendras.

21. Abanicos de Papa con Tocineta

TIEMPO DE PREPARACIÓN:30 minutos, 4-6 porciones, kilocalorías por porción: 188

INGREDIENTES:
6 papas sabaneras medianas peladas,
3 tiras de tocineta cortada en cuadritos y fritas,
1 lata pequeña de crema de leche,
1 diente de ajo,
1 tableta de caldo RICO disuelta en 3 cucharadas de agua caliente,
Queso parmesano al gusto.

PREPARACIÓN:
Hacer cortes a lo largo de cada papa, sin llegar hasta el fondo, quitando una tajada de por medio. Cocer en suficiente agua con sal y cebolla. Dejarlas escurrir. Distribuir la tocineta en los cortes de cada una de las papas. Aparte, mezclar la crema de leche con el ajo y la tableta de caldo RICO.
Agregar esta preparación a las papas y espolvorear queso parmesano.
Llevar al horno precalentado a 350° por 15 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
Servir enseguida.

22. Pimentones al Estilo Mediterráneo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora, 6 porciones, kilocalorías por porción: 102

INGREDIENTES:
3 pimentones grandes de diferentes colores: verde, amarillo y rojo,
1/4 de taza de aceite de oliva,
2 cucharadas de perejil finamente picado,
2 cucharadas de alcaparras pequeñas,
Gotas de salsa MAGGI,
sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:
Colocar los pimentones en el horno precalentado a máxima temperatura, hasta que doren por todos los lados.
Retirar del horno, pelarlos, retirarles las semillas y cortarlos en tiras.
Mezclarlos con los ingredientes restantes y dejar conservar media hora.
Servir enseguida.
Nota: Si desea puede dejarlos marinando desde la víspera en la nevera, para un mejor sabor.

23. Tarta "Tatín" de Plátanos

Ingredientes:
1 lámina de Pasta Brisa Buitoni Fresco
1 kg de plátanos
50 g de mantequilla
50 g de azúcar
1 limón

Preparación:
Pon en un molde redondo, no desmontable, la mantequilla en trocitos y el azúcar y déjalo a fuego suave hasta que el azúcar esté caramelizado.
Pela los plátanos, córtalos en tres trozos cada uno y rocíalos con zumo de limón; colócalos en el molde uno al lado del otro de forma que queden muy juntos.
Desenrolla la lámina de pasta brisa y cubre los plátanos procurando que los bordes queden dentro de las paredes del molde (córtala un poco si hiciera falta).
Cuece la tarta a horno fuerte durante 15 minutos y desmóldala dándole la vuelta. Sírvela templada, acompañada con nata líquida.

24. Pechugas de Pollo Rellenas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:1 1/2 horas 6 porciones, kilocalorías por porción: 305

INGREDIENTES:
1/2 cebolla cabezona cortada en trozos,
1 diente de ajo,
1 tableta de caldo de gallina,
4 pechugas de pollo deshuesadas,
1 1/2 tazas de jamón picado,
4 cucharadas de pimentón rojo picado,
4 cucharadas de aceitunas verdes picadas,
4 cucharadas de queso parmesano,
Palillos para sujetar las pechugas,
1/4 taza de mantequilla derretida con una tableta de caldo de gallina MAGGI disuelta.

PREPARACIÓN:
Licuar la cebolla cabezona, el ajo y el caldo de gallina. Adobar con esta preparación las pechugas. Esparcir sobre cada una un poco de jamón, pimentón, aceitunas y queso parmesano. Unir los extremos con los palillos y colocarlas en un molde. Cubrir con la mantequilla y el caldo de gallina. Llevar al horno precalentado a 350° durante 45 minutos o hasta que estén doradas. Retirar los palillos. Cortar en tajadas y servir enseguida. Esta receta también se puede preparar con pechuga de pavo.

25. Verduras Salteadas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora, 6-8 porciones, kilocalorías por porción: 175

INGREDIENTES:

2 tabletas de caldo RICO trituradas,
4 cucharadas de aceite de oliva,
2 tazas de cebolla cabezona cortada en tiras,
2 dientes de ajo triturados,
2 tazas de zanahoria cortada en tiras,
2 tazas de apio cortado en tronquitos,
2 tazas de champiñones cortados en cuatro,
2 tazas de guisantes,
1/2 taza de ajonjolí tostado.

PREPARACIÓN:
Calentar el aceite y sofreír todas las verduras con el caldo durante cinco minutos aproximadamente o hasta que estén de la consistencia de su gusto. Servir enseguida con el ajonjolí espolvoreado.

26. Pastel de Papa y Manzana

TIEMPO DE PREPARACIÓN:45 minutos, 6-8 porciones, kilocalorías/ porción: 227

INGREDIENTES:
3 papas pastusas grandes, peladas y cortadas en rodajas,
3 manzanas verdes peladas y cortadas en rodajas (sin el corazón),
1 cebolla cabezona mediana cortada en rodajas,
1 taza de queso amarillo rallado,
1 lata grande de crema de leche NESTLÉ,
2 tabletas de caldo RICO,
Nuez moscada al gusto,
Queso parmesano al gusto.

PREPARACIÓN:
En un molde previamente enmantecado, colocar una capa de papa, una de manzana, otra de queso amarillo y otra de cebolla, continuar hasta terminar estos ingredientes. Cubrir con una capa de crema de leche mezclada con el caldo. Espolvorear la nuez moscada y el queso parmesano. Llevar al horno precalentado a 350° durante 30 minutos aproximadamente o hasta que la papa esté cocida. Servir enseguida.

27. Peras al Vino Tinto

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos, 6 porciones, kilocalorías/ porción: 473

INGREDIENTES:
6 peras maduras peladas y conservadas en agua con jugo de limón,
4 tazas de vino tinto,
1 1/2 tazas de azúcar,
2 astillas de canela,
1/2 cucharadita de clavo en polvo,
1 lata pequeña de crema de leche NESTLÉ,

Miel de abejas al gusto.

PREPARACIÓN:
Cocer las peras semitapadas a fuego medio con el vino, el azúcar, la canela y el clavo. Dejar hervir a fuego medio durante 30 minutos aproximadamente o hasta que tome consistencia de almíbar. Retirar la canela.
Dejarlas enfriar y servirlas con la crema de leche mezclada con la miel.

28. Terrina con Champiñones

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 1/2 horas, 6-8 porciones, kilocal/ porción: 302

INGREDIENTES:
2 cucharadas (60 gr) de mantequilla,
4 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada,
2 dientes de ajo picados,
1 libra de higaditos de pollo cortados en trozos,
1 1/2 tabletas de caldo de gallina MAGGI,
1 cucharadita de mostaza,
Laurel y tomillo al gusto,
1 lata pequeña de crema de leche NESTLÉ,
2 sobres de gelatina sin sabor disuelta en 1/4 de taza de agua caliente,
1 1/2 tazas de champiñones picados y sofritos en mantequilla.

PREPARACIÓN:
Derretir la mantequilla y sofreír la cebolla y los ajos. Incorporar los higaditos, el caldo de gallina triturado, la mostaza, el laurel y el tomillo. Dejar cocer durante 10 minutos, mezclando de vez en cuando. Retirar del fuego y verter en la licuadora con la crema de leche y la gelatina. Licuar hasta que la preparación esté sin grumos. Adicionar los champiñones y verter en un molde untado de aceite de oliva. Llevar a la nevera por una hora aproximadamente o hasta que tome consistencia. Servir acompañado de galletas Ricas o Doré NESTLÉ LA ROSA.

29. Espárragos en Salsa Especial

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos, 4-6 porciones, kilocal / porción: 234

INGREDIENTES:
2 atados de espárragos frescos y cocidos,
1 taza de vino blanco,
1 cucharada de mostaza,
1/2 taza de aceite de oliva,
2 cucharadas de pepinillo picado,
1 cucharada de alcaparras picadas,
2 cucharadas de cebollitas rojas ocañeras picadas,
1 huevo duro pelado y triturado,
Salsa MAGGI, sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:
Mezclar bien todos los ingredientes (excepto los espárragos). Servir los espárragos acompañados de la salsa anteriormente preparada, con el huevo espolvoreado.

30. Lasaña de Mariscos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 1/2 horas, 8 porciones, kilocalorías/porción: 553

INGREDIENTES:
1 libra de pasta para lasaña preparada según instrucciones,
3 cucharadas de aceite de oliva,
1 cebolla cabezona mediana finamente picada,
2 dientes de ajo, 1/2 libra de anillos de calamar,
1 libra de camarones o langostinos limpios,
1 libra de filete de pescado cortado en cuadritos,
1 sobre de sopa marinera MAGGI,
3 tazas de agua,
1 lata pequeña de crema de leche NESTLÉ,
8 lonchitas de queso fundido NESTLÉ,
Queso parmesano para espolvorear.

PREPARACIÓN:
Calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla y el ajo. Incorporar los anillos de calamar y dejar cocer por 5 minutos. Verter los camarones, el pescado y continuar la cocción por tres minutos más. Aparte, preparar la sopa marinera en las tres tazas de agua y dejar hervir durante tres minutos. Incorporar la mezcla anterior de mariscos y dejar cocer unos minutos. Retirar del fuego y mezclar con la crema de leche. Formar la lasaña en un molde hondo previamente enmantecado, colocando una capa de pasta, una de salsa de mariscos, una de lonchitas y otra de pasta. Continuar hasta terminar con un poco de la salsa de mariscos y queso parmesano espolvoreado. Llevar al horno precalentado a 350° hasta que esté bien caliente y dorada por encima. Servir enseguida.

31. Postre Maravilla

TIEMPO DE PREPARACIÓN:3 horas, 6-8 porciones, kilocalorías / porción: 303

INGREDIENTES:
- *para el helado:*

1 pote de helado de vainilla de 250 gramos,
11/2 cucharadas de NESCAFÉ disueltas en 2 cucharadas de ron.
- *Para los bananos:*

3 bananos maduros pelados y cortados por la mitad a lo largo,
1 taza de harina de trigo,
1 huevo batido,
3/4 taza de agua mineral,
Aceite suficiente para freír.

- *Para la salsa de chocolate:*

2 barras de chocolate NESTLÉ Classic de 30 gramos,
1 cucharada de crema de leche NESTLÉ.

PREPARACIÓN:
para el helado: Mezclar el helado con el NESCAFÉ y el ron y llevarlo nuevamente al congelador.
Para los bananos: Mezclar la harina con el huevo y el agua mineral. Pasar los bananos por esta mezcla y freírlos en suficiente aceite caliente.
Para la salsa de chocolate: Derretir el chocolate en la crema de leche al baño maría. Formar el postre de la siguiente manera: Sobre las tajadas de banano calientes colocar una bola de helado y cubrir con la salsa de chocolate también caliente.

32. Ají Criollo

TIEMPO DE PREPARACIÓN:10 minutos, 8-10 porciones, kilocalorías/ porción: 6

INGREDIENTES:
4 cucharadas de cebolla larga finamente picada,
2 cucharadas de cilantro finamente picado,
1 tomate maduro pequeño, pelado y picado,
1/4 taza de agua,
1/4 taza de vinagre,
Sal y ají al gusto.

PREPARACIÓN:
Mezclar todos los ingredientes.

33. Cerdo Relleno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 16-18 porciones,5 horas, kilocalorías/ porción: 652

INGREDIENTES:
2 tazas de arroz,
4 tazas de agua,
1/2 taza de manteca de cerdo extraída de la grasa del tocino,
4 tabletas de caldo de gallina,
2 tazas de arveja seca remojada desde la noche anterior y precocida,
2 gajos de cebolla larga,
2 dientes de ajo,
Sal, pimienta y comino al gusto,
2 libras de carne pulpa de cerdo cortada en tiras pequeñas,
2 tazas de papa pastusa, pelada y cortada en cuadritos,
1 lonja de 6 libras de tocino,
Sal suficiente para el tocino.

PREPARACIÓN:

Preparar el arroz en el agua con la grasa de cerdo, dos tabletas de caldo y la arveja. Aparte, licuar la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta, el comino y las dos tabletas de caldo restantes. Adobar con esta preparación la carne de cerdo y dejar conservar por unos minutos. Mezclar el arroz con la carne adobada y la papa. Retirar parte de la grasa que trae el cuero hasta dejarla de 1 cm de espesor aproximadamente. Sobre el cuero del tocino esparcir abundante sal. Voltear y rellenar con la preparación anterior. Cerrar y unir los extremos cosiendo con aguja e hilo. Llevar al horno precalentado a 250° por dos horas aproximadamente. Pasado este tiempo, subir la temperatura a 400°. Continuar la cocción por una hora mas aproximadamente. Servir enseguida. Esta receta se puede preparar desde el día anterior y calentar en el horno para servirlo.

34. Torta de Pastores

TIEMPO DE PREPARACIÓN: kilocalorías / porción: 297, 8-10 porciones, 1 hora

INGREDIENTES:

1 lata grande de leche condensada LA LECHERA,
2 cucharadas (60 gramos) de mantequilla,
4 yemas,
4 tajadas de ponqué cortadas en trozos,
1/2 taza de vino,
1/2 cucharadita de canela en polvo,
1/2 cucharadita de clavo en polvo,
1 taza de uvas pasas,
4 claras batidas a punto de nieve.

PREPARACIÓN:

En la olla de presión colocar la lata de la leche condensada con agua suficiente que la cubra. Dejar hervir durante 30 minutos a partir del momento en que empiece a pitar. Retirar del fuego y dejar hasta que esté tibio. Mezclar el arequipe con los ingredientes restantes y verter la mezcla en un molde previamente enmantecado y enharinado. Llevar al horno precalentado a 350° durante 30 minutos o hasta que tome consistencia. Dejar enfriar y servir. Si desea puede decorar con dulces de limón y naranja.

35. Colombinas de Pollo al Horno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: kilocalorías / porción: 279,1 hora, 6 porciones

INGREDIENTES:

1 1/2 libras de colombinas de pollo,
1 tableta de caldo de gallina MAGGI,
1/2 taza de salsa de tomate,
1/2 taza de panela rallada,
1/4 taza de jugo de limón,
1/2 cebolla cabezona cortada en trozos,
1 diente de ajo, 1 cucharada de mostaza,

Pimienta y gotas de ají al gusto.

PREPARACIÓN:
Licuar todos los ingredientes de la salsa. Aparte, colocar las colombinas en un molde, cubrirlas con la salsa y llevar al horno precalentado a 350° durante 45 minutos aproximadamente. Servir enseguida.

36. Rollitos de Salmón

TIEMPO DE PREPARACIÓN: kilocalorías por porción: 108, 1 hora, 4-6 porciones

INGREDIENTES:
1 paquete (200 gr) de salmón ahumado,
1/2 pote pequeño (100 gr) de queso crema,
2 cucharadas de crema de leche,
1 cucharadita de mostaza,
2 cucharadas de cebollina,
2 cucharadas de perejil picado,
Plástico para enrollar.

PREPARACIÓN:
Mezclar todos los ingredientes excepto el salmón. Aparte, cortar 2 pedazos rectangulares de plástico y distribuir sobre cada uno las tajadas de salmón hasta cubrir el plástico. Extender la preparación del relleno sobre el salmón y empezar a enrollar cuidadosamente con la ayuda del plástico hasta formar los rollos. Envolver cada rollo en el plástico y llevar a la nevera por 30 minutos, retirar el plástico y cortar en rodajas.

37. Dip de Queso y Especias

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos, kilocalorías/ porción: 81, 12-15 porciones

INGREDIENTES:
1 lata pequeña de crema de leche,
1/4 libra de queso crema,
1/4 libra de queso azul desmenuzado,
1 cucharadita de hierbabuena finamente picada,
1/2 cucharadita de romero finamente picado,
1 cucharadita de orégano finamente picado,
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:
Mezclar todos los ingredientes. Llevar a la nevera por 30 minutos o hasta que tome consistencia. Ideal para servir con galletas Ricas y Doré NESTLÉ LA ROSA.

38. Dip de Apio y Tocineta

TIEMPO DE PREPARACIÓN:10 minutos, 12- 15 porciones, kilocalorías/ porción: 96

INGREDIENTES:
1 pote pequeño (200 gr) de queso crema,
1 lata pequeña de crema de leche NESTLÉ,
2 cucharadas de apio finamente picado,
3 cucharadas de cebollina finamente picada,
1 taza de tocineta frita cortada en cuadritos.

PREPARACIÓN:
Mezclar todos los ingredientes. Llevar a la nevera por 30 minutos o hasta que tome consistencia. Servir acompañado de galletas Ricas y Doré NESTLÉ LA ROSA. Estos dips se pueden acompañar con galletas Ricas o Doré, preparadas de la siguiente manera: Con la ayuda de un pincel esparcir sobre cada galleta un poco de aceite de oliva. Espolvorear orégano y cebollina finamente picada. Quedan deliciosas.

39. Pastel Delicioso de Banano

TIEMPO DE PREPARACIÓN:2 horas, 8-10 porciones, kilocalorías / porción: 204

INGREDIENTES:
2 cucharadas de jugo de limón,
1/2 taza de agua,
1 copita de ron,
Gotas de vainilla al gusto,
3 bananos maduros pelados y cortados en rodajas,
1 lata grande de leche condensada LA LECHERA,
4 yemas,
1 sobre de gelatina sin sabor, disuelta en 1/4 taza de agua caliente,
4 claras de huevo batidas a punto de nieve.

PREPARACIÓN:
Mezclar el jugo de limón, el agua, el ron y la vainilla. Incorporar los bananos y dejarlos conservar por 10 minutos. Aparte, mezclar la leche condensada con la mitad de la mezcla en la que se conservaron los bananos y adicionar las yemas batidas. Llevar al baño maría removiendo de vez en cuando hasta que espese ligeramente. Retirar del fuego e incorporar la gelatina y dejar enfriar. Agregar las claras batidas y las rodajas de banano. Verter en un molde y llevar a la nevera por unas horas hasta que tome consistencia. Decorar con rodajas de banano y servir.

40. Ciruelas Rellenas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos, 11 porciones, kilocalorías/porción: 161

INGREDIENTES:
1 lata grande de leche condensada,
Una pizca de canela en polvo, Una pizca de clavo en polvo,

Gotas de vainilla al gusto,
1 taza (200 gramos) de ciruelas pasas sin pepa,
Crema de leche batida para decorar.

PREPARACIÓN:
En la olla de presión colocar la lata de la leche condensada con agua suficiente que la cubra. Dejar hervir durante 35 a 40 minutos a partir del momento en que empiece a pitar. Retirar del fuego y dejar hasta que el arequipe esté tibio. Abrir la lata y mezclar con la canela, el clavo y la vainilla. Rellenar cada ciruela con esta preparación, con la ayuda de una manga pastelera. Decorar con la crema y servir.

41. Helado de Pistacho

TIEMPO DE PREPARACIÓN:4 horas, 8-10 porciones, kilocalorías / porción: 228

INGREDIENTES:
3 yemas de huevo,
1 lata grande de leche condensada LA LECHERA,
1 lata pequeña de crema de leche NESTLÉ,
1 tazas de pistachos picados,
1 copita de coñac.

PREPARACIÓN:
Batir las yemas incorporando poco a poco la leche condensada. Adicionar los ingredientes restantes y mezclar bien. Llevar al congelador hasta que tome consistencia de helado.

42. Crema Helada con Especias

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 2 1/2 horas, 4-6 porciones, kilocalorías/ porción: 271

INGREDIENTES:
1 lata grande de leche condensada,
1 lata pequeña de crema de leche,
1 pizca de clavo en polvo,
1 pizca de canela en polvo,
1 pizca de nuez moscada en polvo,
3 claras de huevo batidas a punto de nieve.

PREPARACIÓN:
Llevar al baño maría todos los ingredientes, excepto las claras, removiendo de vez en cuando hasta que tome consistencia (aproximadamente 30 minutos). Retirar del fuego y dejar enfriar. Mezclar con las claras a punto de nieve y verter en moldes individuales. Llevar al congelador por 2 horas aproximadamente, hasta que tome ligera consistencia. Servir enseguida.

43. Pastelitos La Lechera

TIEMPO DE PREPARACIÓN:1 hora, 10-12 porciones, kilocalorías/ porción: 267

INGREDIENTES:
1 cucharada (30 gramos) de mantequilla,
3/4 taza de harina de trigo,
1 taza de agua,
1 lata grande de leche condensada LA LECHERA,
1 pizca de canela en polvo,
1 pedazo de cáscara de limón,
2 huevos batidos con 4 cucharadas de harina de trigo,
Aceite suficiente para freír,
Azúcar y canela en polvo al gusto.

PREPARACIÓN:
Derretir la mantequilla e incorporar la harina; agregar el agua, la leche condensada, la canela y la cáscara de limón. Llevar al fuego y dejar cocer removiendo constantemente con una cuchara de madera por 10 minutos aproximadamente. Retirar la cáscara de limón. Verter en un molde enmantecado y dejar enfriar. Cortar en cuadros y pasar cada cuadrito por la mezcla de huevo y harina. Freírlos en suficiente aceite caliente. Espolvorear canela y azúcar a cada uno.

44. Frutas en Salsa Especial

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos, 8 porciones, kilocalorías por porción: 254

INGREDIENTES:
1 lata grande de leche condensada LA LECHERA,
1 taza de agua,
3 cucharadas de leche en polvo EL RODEO,
6 yemas,
2 hojas de hierbabuena,
4 tazas de frutas mixtas (melón, fresas, duraznos),
6 claras a punto de nieve.

PREPARACIÓN:
Licuar la leche condensada con el agua, la leche en polvo y las yemas. Llevar al fuego a baño maría hasta que tome consistencia. Incorporar las hojas de hierbabuena y dejar enfriar. Distribuir la fruta en moldes individuales. Aparte, mezclar la preparación de la leche condensada con las claras y retirar las hojas de hierbabuena. Verter sobre cada molde la preparación anterior y llevar al horno por pocos minutos, hasta que dore por encima. Servir enseguida.

45. Sorbete de Curuba

TIEMPO DE PREPARACIÓN:3 minutos, 6 porciones, kilocalorías / porción: 220

INGREDIENTES:
1 lata grande de leche condensada LA LECHERA,
4 tazas de jugo de curuba.

PREPARACIÓN:
Licuar los ingredientes. Servir enseguida en vasos individuales con hielo si desea. Esta receta también la puede preparar con la fruta de su gusto.

46. Salpicón con Cereal

TIEMPO DE PREPARACIÓN:3 minutos, 2 porciones, kilocalorías por porción: 168

INGREDIENTES:
1 taza de fruta mixta picada: papaya, melón, sandía,
1 taza de jugo de naranja,
2 tazas de cereal para el desayuno Fitness NESTLÉ,
Miel de abejas al gusto, si desea,
Hojas de hierbabuena para decorar.

PREPARACIÓN:
Preparar el salpicón con la fruta y el jugo de naranja. Agregar el cereal y endulzar con miel de abejas si desea.
Esta receta también la puede preparar con el cereal para el desayuno NESTLÉ de su gusto.

47. Coctel Cariñoso

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3 minutos, 4 porciones, kilocalorías / porción: 167

INGREDIENTES:
2 cucharadas de NESCAFÉ,
1/2 taza de agua,
1/2 taza de leche condensada,
1/2 taza de brandy,
1 copa de vodka,
Hielo picado para servir.

PREPARACIÓN:
Licuar todos los ingredientes excepto el hielo. En el momento de servir colocar suficiente hielo en cada copa y llenar con la preparación anterior.

48. Granizado de Mandarina y Café

TIEMPO DE PREPARACIÓN:1 hora, 2 porciones, kilocalorías / porción: 130

INGREDIENTES:
1 taza de jugo de mandarina,
1 cucharadita de NESCAFÉ,
Azúcar al gusto,
Licor de naranja al gusto.

PREPARACIÓN:
Mezclar todos los ingredientes y llevar al congelador hasta que tome consistencia. Raspar con la ayuda de una cuchara y servir.

49. Salsa de Caramelo y Café

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos, 4-6 porciones, kilocalorías/ porción: 175

INGREDIENTES:
2 cucharadas de NESCAFÉ disuelto en 3 cucharadas de agua,
3/4 taza de azúcar,
1 lata pequeña de crema de leche NESTLÉ,
Maní para decorar.

PREPARACIÓN:
Llevar todos los ingredientes a fuego medio y dejar hervir durante 10 minutos. Mezclar de vez en cuando hasta que tome consistencia. En el momento de servir, agregar el maní.
Nota: Esta salsa es ideal para cobertura de helados, tortas y bizcochos.

50. Mousse Clásico

TIEMPO DE PREPARACIÓN:1 hora, 4-6 porciones, kilocalorías/ porción: 239

INGREDIENTES:
2 cucharadas de NESCAFÉ disuelto en 2 cucharadas de brandy o ron,
3 yemas,
1 taza de azúcar pulverizada,
3 claras de huevo batidas a punto de nieve,
1 lata pequeña de crema de leche NESTLÉ,
Chocolate Classic de NESTLÉ rallado para decorar (barra de 30 gramos).

PREPARACIÓN:
Batir las yemas con el azúcar hasta que queden cremosas. Incorporar poco a poco los ingredientes restantes. Mezclar bien y servir en copas individuales. Llevar al refrigerador por media hora o hasta que tome consistencia. Espolvorear el chocolate y servir.

51. Torta de Coco y Café

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos, 10 porciones, kilocalorías/ porción: 250

INGREDIENTES:
1 taza de nueces molidas,
1 taza de coco rallado,
2 cucharadas de azúcar,
2 cucharadas (60 gramos) de mantequilla,
1/2 libra de queso crema,
1/4 pocillo tintero de brandy o ron,
1/2 taza de azúcar pulverizada,
2 cucharadas de NESCAFÉ,
1 cucharada de agua caliente,
Coco rallado para decorar.

PREPARACIÓN:
Mezclar las nueces, el coco, el azúcar y la mantequilla hasta formar una pasta. Forrar un molde o moldecitos individuales con esta preparación. Llevar al horno precalentado a 350° durante 10 minutos o hasta que dore un poco. Aparte, mezclar los ingredientes restantes y verter sobre cada molde. Llevar al refrigerador hasta que tome consistencia. En el momento de servir, espolvorear el coco rallado.

52. Pie de Requesón y Café

TIEMPO DE PREPARACIÓN:30 minutos, 10 porciones, kilocalorías/ porción: 315

INGREDIENTES:
1 paquete de galletas Baronesa NESTLÉ LA ROSA,
1 pocillo tintero de mantequilla derretida,
3 cucharadas de agua,
1 clara de huevo,
1 libra de requesón,
1/2 taza de azúcar,
1 cucharada de NESCAFÉ,
1/2 pocillo tintero de ron o brandy,
2 huevos batidos,
Crema de leche batida para decorar.

PREPARACIÓN:
Triturar las galletas con la ayuda de un rodillo, incorporar la mantequilla, el agua y la clara de huevo. Forrar un molde con esta preparación. Aparte, mezclar los ingredientes restantes. Verter sobre el molde y llevar al horno precalentado a 350° durante 30 minutos aproximadamente.

53. Espárragos al Romero

TIEMPO DE PREPARACIÓN:20 minutos, 4-6 porciones, kilocalorías/ porción: 194

INGREDIENTES:

1 paquete de espárragos frescos cocidos,
1 lata grande de crema de leche NESTLÉ,
1 cucharadita de romero,
2 cucharadas de perejil,
2 yemas de huevo, Sal y pimienta al gusto,
4 tiras de tocineta frita y picada para servir.

PREPARACIÓN:
Licuar la crema de leche, el romero, el perejil, las yemas de huevo, la sal y la pimienta. Verter en una olla y llevar al fuego a baño maría hasta que espese. Servir los espárragos acompañados de esta salsa con la tocineta espolvoreada.

54. Pescado a la Crema con Alcachofa

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos, 6 porciones, kilocalorías / porción: 357

INGREDIENTES:
6 filetes de pescado de su gusto adobados con cebolla, ajo, gotas de limón y una tableta de caldo RICO disuelta en medio pocillo tintero de agua caliente,
3 cucharadas de mantequilla,
1 cucharada de mostaza,
1 lata grande de crema de leche NESTLÉ,
1 taza de vino blanco,
1 tableta de caldo RICO,
1 cucharada de perejil picado,
Pimienta al gusto,
8 corazones de alcachofa cortados en mitades.

PREPARACIÓN:
Calentar la mantequilla y sofreír los filetes por ambos lados. Aparte llevar a fuego medio los ingredientes restantes, excepto los corazones de alcachofa. Hervir durante tres minutos sin dejar de remover. Servir los filetes acompañados de la salsa y de los corazones de alcachofa.

55. Croquetas de Papa con Almendras

TIEMPO DE PREPARACIÓN:10 minutos,5-6 porciones, kilocalorías/ porción: 347

INGREDIENTES:
1 caja de puré de papas MAGGI de 125 gramos,
11/2 tazas de agua,
1 cucharadita de sal,
1 cucharada de mantequilla,
1 taza de leche EL RODEO preparada según instrucciones,
1 huevo,
Almendras peladas y picadas,
Aceite suficiente para freír.

PREPARACIÓN:
Preparar el puré de papa según las instrucciones de la caja con el agua, la sal, la mantequilla y la leche sugeridas. Incorporar el huevo y mezclar. Formar las croquetas y pasarlas por las almendras. Freírlas en aceite bien caliente hasta que doren. Servir enseguida.

56. Ensalada Oriental

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos, 6 porciones, kilocalorías/ porción: 186

INGREDIENTES:
1 lechuga cortada en trozos,
1 papaya pintona cortada en tiras,
1 mango pintón cortado en tiras,
1 taza de vinagre, 1/2 taza de aceite de oliva,
1 cucharada de mostaza,
1 cucharada de cilantro picado,
1 cucharadita de jengibre, S
alsa MAGGI y sal al gusto.

PREPARACIÓN:
Formar la ensalada con la lechuga, la papaya y el mango. Aparte, mezclar los ingredientes restantes y servir con la ensalada.

57. Helado Silvana

TIEMPO DE PREPARACIÓN:2 horas, 10-12 porciones, kilocalorías/porción: 246

INGREDIENTES:
200cc de leche entera
1 1/2 tazas de agua,
1 lata grande de leche condensada,
Ciruelas pasas picadas al gusto.

PREPARACIÓN:
Licuar todos los ingredientes, excepto las ciruelas. Verter en un molde e incorporar las ciruelas. Llevar al congelador hasta que tome consistencia.

58. Terrina de Atún con Espárragos

TIEMPO DE PREPARACIÓN:1 hora, 8-10 porciones, kilocalorías/ porción: 137

INGREDIENTES:
1 sobre de crema de espárragos MAGGI,
2 tazas de agua,
1 taza de leche,
2 cucharadas de aceite,

3 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada,
1 diente de ajo triturado,
3 cucharadas de pimentón finamente picado,
1 frasco pequeño de espárragos cortados en trozos,
2 latas de atún escurrido y desmenuzado,
2 sobres de gelatina sin sabor disuelta en un pocillo tintero de agua caliente.

PREPARACIÓN:
Preparar la crema de espárragos según las instrucciones del sobre en el agua y la leche sugeridos. Aparte, calentar el aceite, sofreír la cebolla, el ajo y el pimentón. Agregar esta preparación a la crema. Incorporar a la mitad de la crema los espárragos, el atún y la gelatina sin sabor. Verter en un molde engrasado con aceite de oliva y llevar al refrigerador hasta que tome consistencia. Desmoldar y cortar en tajadas. Calentar la crema restante, cubrir las tajadas y servir.

59. Arroz con Albahaca y Salsa de Camarones

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora, 4-6 porciones, kilocalorías/porción: 291

INGREDIENTES:

- *Para el arroz:*

1 taza de arroz,
2 tazas de agua,
2 cucharadas de aceite de oliva,
1 tableta de caldo RICO,
1 cucharada de cebolla cabezona finamente picada,
1 diente de ajo triturado,
1 cucharada de albahaca finamente picada.

- *Para la salsa:*

1 sobre de sopa marinera MAGGI,
2 tazas de agua,
1 taza de leche,
1 cucharada de mantequilla,
1 cucharada de cebolla cabezona finamente picada,
2 cucharadas de pimentón finamente picado,
2 tazas de camarones limpios,
1/2 pocillo tintero de vino blanco,
Gotas de limón al gusto para servir.

PREPARACIÓN:
Calentar el agua con una cucharada de aceite y dejar hervir. Incorporar el caldo Rico, el arroz y mezclar. Continuar la cocción hasta que seque. Tapar y bajar el fuego hasta que esté listo. Aparte, calentar el aceite de oliva restante sofreír la cebolla, el ajo y la albahaca. Agregar esta preparación al arroz. Verter en un molde.
Para la salsa, preparar la sopa marinera según las instrucciones del sobre en el agua y la leche sugeridas. Aparte, sofreír en la mantequilla, la cebolla, el pimentón y los camarones durante tres minutos. Incorporar a la preparación anterior con el vino. Desmoldar el arroz y cubrir con la salsa. Servir enseguida.

60. Filetes de Pescado con Champiñones

TIEMPO DE PREPARACIÓN:20 minutos, 6 porciones, kilocalorías/porción: 199

INGREDIENTES:

1 sobre de crema de champiñones MAGGI,
2 tazas de agua,
1 taza de leche,
1 cucharada de aceite,
2 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada,
1 diente de ajo triturado,
2 cucharadas de pimentón picado,
2 tazas de champiñones cortados en láminas,
6 filetes de pescado adobados con cebolla, ajo, pimienta, limón y sal,
2 cucharadas de mantequilla o aceite.

PREPARACIÓN:

Preparar la crema de champiñones según las instrucciones del sobre en el agua y la leche sugerida. Aparte, calentar el aceite sofreír la cebolla, el ajo, el pimentón y los champiñones. Incorporar a la preparación anterior. Calentar la mantequilla o aceite y freír los filetes por ambos lados. Servir acompañado de la salsa.

61. Sopa Marinera Especial

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos, 4-6 porciones, kilocalorías/ porción: 216

INGREDIENTES:

1 sobre de sopa marinera MAGGI,
3 tazas de agua,
1 cucharada de aceite,
2 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada,
1 diente de ajo triturado,
3 cucharadas de pimentón picado,
3 tazas de calamares limpios cortados en anillos,
2 tazas de camarones limpios,
1 cucharada de perejil finamente picado,
Gotas de ají y limón al gusto para servir.

PREPARACIÓN:

Preparar la sopa marinera según las instrucciones del sobre en el agua sugerida. Aparte, calentar el aceite sofreír la cebolla, el ajo y el pimentón. Incorporar los calamares y dejar cocer por 5 minutos. Agregar esta preparación con los camarones a la sopa. Dejar hervir 5 minutos más. Servir caliente con el ají y el limón.

62. Cazuela de Verduras con Pescado

TIEMPO DE PREPARACIÓN:15 minutos, 4 porciones, kilocalorías/ porción: 154

INGREDIENTES:
1 sobre de sopa de verduras MAGGI,
3 tazas de agua,
1 libra de filete de pescado cortado en cuadritos,
1 pocillo tintero de vino blanco,
1 cucharada de crema de leche NESTLÉ,
Gotas de limón y ají al gusto para servir.

PREPARACIÓN:
Preparar la sopa según las instrucciones del sobre en el agua sugerida. Incorporar el filete de pescado y dejar cocer a fuego bajo durante 5 minutos. En el momento de servir incorporar los ingredientes restantes. Servir enseguida.

63. Canelones con Sardinas al Tomate

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos, 4-6 porciones, kilocalorías/ porción: 275

INGREDIENTES:
1 sobre de crema de tomate MAGGI,
3 tazas de agua,
1 cucharada de aceite,
2 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada,
1 diente de ajo triturado,
3 cucharadas (100 gramos) de queso crema,
1 lata pequeña de sardinas escurridas,
2 huevos batidos,
1/2 caja de canelones BUITONI preparados según instrucciones,
Perejil picado al gusto.

PREPARACIÓN:
Preparar la crema de tomate según las instrucciones del sobre en el agua sugerida. Aparte, calentar el aceite, sofreír la cebolla y el ajo. Incorporar los ingredientes restantes con 1/2 taza de crema de tomate, excepto los canelones y el perejil. Continuar la cocción a fuego medio, removiendo hasta que quede consistente. Rellenar con esta preparación cada canelón. Cubrir con la crema restante y llevar al horno precalentado a 350° durante 10 minutos o hasta que estén calientes. Espolvorear el perejil y servir.

64. Pan de Frutas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:45 minutos, 8-10 porciones, kilocalorías/ porción: 274

INGREDIENTES:
3/4 taza de azúcar,
1 taza de leche,

1 huevo batido,
1 taza de harina de trigo,
1 cucharadita de canela en polvo,
1 cucharadita de polvo de hornear,
1/2 taza de cerezas marrasquino escurridas,
1/2 taza de uvas pasas,
1/2 taza de nueces picadas,
1 taza de cereal para el desayuno NESTLÉ Gold,
1 pocillo tintero de mantequilla derretida.

PREPARACIÓN:
Calentar la leche con el azúcar hasta que se disuelva. Retirar del fuego y dejar enfriar. Incorporar los ingredientes restantes y batir hasta que se mezclen bien. Verter en un molde previamente enmantecado y enharinado. Llevar al horno precalentado a 350° durante 30 minutos o hasta que al introducir el cuchillo este salga limpio. Desmoldar, dejar enfriar y cortar en tajadas. Ideal para acompañar el café con leche NESCAFÉ.

65. Torta de Melocotón y Café

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora, 6-8 porciones, kilocalorías/ porción: 314

INGREDIENTES:

- *Para el bizcochuelo:*

4 cucharadas (70 gramos) de mantequilla a temperatura ambiente,
1/2 taza de azúcar,
1 huevo,
3/4 taza de harina de trigo,
1 cucharadita de canela en polvo,
1 cucharada de crema de leche NESTLÉ,
2 cucharadas de NESCAFÉ,
1 tarro pequeño de melocotones escurridos.

- *Para la galleta (cobertura):*

1/2 taza de harina de trigo, 2 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de coco deshidratado, 3 cucharadas (60 gramos) de mantequilla.

PREPARACIÓN:
Batir la mantequilla y el azúcar hasta que esté cremosa. Incorporar el huevo, la harina, la canela, el NESCAFÉ y la crema de leche. Mezclar hasta obtener una pasta suave. Verter en un molde previamente enmantecado y enharinado. Cubrir esta preparación con los melocotones bien escurridos. Aparte, mezclar los ingredientes de la galleta (cobertura). Llevar al congelador por 10 minutos hasta que endurezca. Rallar por el lado grueso sobre los melocotones. Llevar al horno precalentado a 350° durante 30 minutos o hasta que esté dorada. Retirar del horno y dejar enfriar.

66. Cereal Delicioso

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3 minutos, 2 porciones, kilocalorías/ porción: 382

INGREDIENTES:
2 tazas de cereal para el desayuno,
1 vaso de yogur natural,
1 taza de fresas tajadas,
1/2 taza de almendras cortadas en trozos,
Coco rallado opcional,
Azúcar si desea.

PREPARACIÓN:
En cada una de las copas colocar por capas los ingredientes en el siguiente orden: cereal, almendras, yogur, fresas y terminar con cereal. Decorar con fresas y almendras. Si desea puede agregar coco rallado. Esta receta la puede preparar con el cereal para el desayuno de su gusto.

67. Galletas Fantasía

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos, 10 porciones, kilocalorías/ porción: 267

INGREDIENTES:
6 cucharadas (100 gramos) de mantequilla a temperatura ambiente,
1/2 taza de azúcar,
1 huevo,
11/2 cucharadas de NESCAFÉ disuelto en una cucharada de agua caliente,
2 tazas de harina de trigo.

- *Para la salsa:*

2 cucharadas de mantequilla derretida,
3 cucharadas de MILO disuelto en una cucharada de agua caliente,
Almendras para decorar.

PREPARACIÓN:
Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa. Incorporar los ingredientes restantes hasta formar una pasta suave. Formar un cilindro con esta pasta y envolverla en papel metálico. Llevar al congelador durante 10 minutos o hasta que esté dura. Retirar el papel y cortar en rodajas no muy gruesas. Colocarlas en una lata de horneo previamente engrasada y enharinada. Llevar al horno precalentado a 350° durante 20 minutos o hasta que estén doradas.
Para preparar la salsa, mezclar la mantequilla con el MILO. Decorar con esta preparación las galletas y colocar una almendra sobre cada una. Si desea puede prepararlas con anticipación y guardarlas en un recipiente con tapa.

68. Magdalenas con Nesquik

TIEMPO DE PREPARACIÓN:35 minutos, 10 porciones, kilocalorías/ porción: 212

INGREDIENTES:
1 taza de harina de trigo,

2 huevos,
1 taza de NESQUIK,
1/2 taza de azúcar,
1 cucharadita de polvo de hornear,
3/4 taza de leche,
1/2 taza de mantequilla derretida,
Gotas de vainilla al gusto.

PREPARACIÓN:
Mezclar con la ayuda de un batidor todos los ingredientes. Verter la mezcla en moldes individuales forrados en canastitas de papel. Llevar al horno precalentado a 350° durante 20 minutos o hasta que estén. Dejar enfriar y desmoldar.

69. Merengues con Coco y Nueces

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 minutos, 10 porciones, kilocalorías/ porción: 100

INGREDIENTES:
2 claras de huevo,
1/2 taza de azúcar,
1/2 taza de coco deshidratado,
1/2 taza de nueces picadas,
NESQUIK para espolvorear.

PREPARACIÓN:
Batir las claras de huevo hasta que estén bien duras. Incorporar poco a poco el azúcar. Mezclar con los ingredientes restantes. Colocar copitos de la mezcla en una lata de horneo previamente enmantecada y enharinada. Llevar al horno precalentado a 200° durante 20 minutos o hasta que doren ligeramente. Espolvorear el NESQUIK y dejar enfriar. Servir enseguida.

70. Linguine al Pesto

TIEMPO DE PREPARACIÓN:30 minutos, 4-6 porciones, kilocalorías/ porción: 273

INGREDIENTES:
1 sobre de *salsa para pasta parmesana MAGGI*,
2 tazas de leche,
5 hojas de albahaca,
1 diente de ajo,
3 cucharadas de nueces picadas,
1/2 libra de linguine BUITONI preparada según instrucciones,
1 cucharada de aceite de oliva,
Queso parmesano al gusto.

PREPARACIÓN:

Preparar la base para pasta parmesana según las instrucciones del sobre. Licuar media taza de la salsa con la albahaca y el ajo. Mezclar con la salsa restante. Incorporar las nueces y servir con la pasta mezclada con el aceite de oliva. Espolvorear el queso parmesano.

71. Molde a la Bolognesa

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos, 6-8 porciones, kilocalorías/ porción: 314

INGREDIENTES:
1 sobre de base para bolognesa MAGGI,
2 tazas de agua,
1/2 libra de carne molida,
1 taza de leche,
8 lonchitas de queso americano NESTLE,
1/2 libra de pasta corta BUITONI de su gusto preparada según instrucciones,
3 huevos batidos,
Queso parmesano al gusto.

PREPARACIÓN:
Preparar la base MAGGI según las instrucciones del sobre con el agua y la carne. Aparte, llevar a fuego medio la leche con las lonchitas de queso hasta que se derritan. Incorporar la pasta y los huevos. Verter la mitad de la pasta en un molde enmantecado. Cubrir con la base bolognesa y adicionar la pasta restante. Espolvorear queso parmesano. Llevar al horno precalentado a 350 durante 15 minutos. Servir.

72. Pasta con Camarones al Coco

TIEMPO DE PREPARACIÓN:30 minutos, 4-6 porciones, kilocalorías/ porción: 440

INGREDIENTES:
1 sobre de salsa bechamel MAGGI,
2 tazas de leche de coco,
1 cucharada de mantequilla,
1 cucharada de cebolla picada,
1/2 libra de camarones limpios,
1/2 cucharadita de curry,
1/2 taza de rodajas de puerro,
1 cucharada de perejil picado,
1/2 libra de pasta corta BUITONI de su gusto preparada según instrucciones.

PREPARACIÓN:
Preparar la salsa bechamel MAGGI según instrucciones del sobre, sustituyendo las dos tazas de leche por la leche de coco. Aparte, sofreír en la mantequilla, la cebolla, los camarones, el curry, el puerro y el perejil. Incorporar esta preparación a la salsa bechamel y dejar hervir durante tres minutos. Servir la pasta acompañada de esta salsa.

73. Spaghettini a la Carbonara

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos, 4 porciones, kilocalorías/ porción: 286

INGREDIENTES:
1 sobre de salsa carbonara MAGGI,
2 tazas de leche,
6 tiras de tocineta fritas y cortadas en trocitos,
1/2 libra de spaghettini BUITONI preparado según instrucciones,
Queso parmesano y perejil al gusto para servir.

PREPARACIÓN:
Preparar la salsa carbonara MAGGI según las instrucciones del sobre en la leche. Incorporar la tocineta y verter sobre la pasta. Agregar el queso parmesano y el perejil. Servir enseguida.

74. Tortellini con Champiñones

TIEMPO DE PREPARACIÓN:30 minutos, 4 porciones, kilocalorías/ porción: 295

INGREDIENTES:
1/2 libra de tortellini preparados según instrucciones,
1 sobre de salsa bechamel,
2 tazas de leche,
2 cucharadas de mantequilla,
1 diente de ajo triturado,
2 tazas de champiñones cortados en láminas,
1 cucharada de perejil,
Queso parmesano al gusto.

PREPARACIÓN:
Preparar la salsa bechamel en la leche según las instrucciones del sobre. Aparte, derretir la mantequilla, sofreír el ajo y los champiñones por 3 minutos. Incorporar a la preparación anterior con el perejil. Servir la pasta acompañada de la salsa y el queso parmesano.

75. Pasta con Pollo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos, 4 porciones, kilocalorías/ porción: 297

INGREDIENTES:
1 *sobre de salsa napolitana MAGGI*,
1 1/2 tazas de agua,
1/2 libra de pollo cocido y cortado en tiras,
3/4 taza de salame cortado en tiras,
1/2 libra de pasta corta de su gusto preparada según instrucciones,
2 cucharadas de aceite de oliva,
Queso parmesano al gusto para servir.

PREPARACIÓN:
Preparar la salsa napolitana según las instrucciones del sobre en al agua indicada. Incorporar el pollo, el salami y dejar hervir durante 3 minutos. Aparte, mezclar la pasta con el aceite de oliva y servir acompañado de la preparación anterior. Espolvorear el queso parmesano a su gusto.

76. Fríjoles Verdes con Cerdo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos, 6 porciones, kilocalorías/ porción: 664

INGREDIENTES:
2 libras de fríjoles verdes desgranados,
2 cucharadas de aceite,
2 tazas de cebolla larga picada,
2 tazas de tomates maduros pelados y picados,
1 diente de ajo triturado,
1 cucharadita de color,
3 tazas de agua,
3 tabletas de caldo de gallina MAGGI,
1 libra de tocino cortado en cuadritos,
1 libra de carne de cerdo pulpa cortada en cuadritos,
2 plátanos verdes pelados y cortados en trocitos.

PREPARACIÓN:
Calentar en la olla a presión el aceite, sofreír la cebolla, el tomate, el ajo y el color. Incorporar el agua, una tableta de caldo de gallina y el tocino, tapar y dejar cocer por 10 minutos aproximadamente después de que pite la olla. Agregar los ingredientes restantes con agua suficiente que los cubra. Tapar y dejar cocer nuevamente por 5 minutos más. Destapar y continuar la cocción revolviendo de vez en cuando hasta que espesen. Servir acompañado de aguacate.

77. Arroz con Coco

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora, 6 porciones, kilocalorías/ porción: 275

INGREDIENTES:
1 coco sin la corteza,
El agua que trae el coco,
3 tazas de agua caliente,
2 tabletas de caldo de gallina MAGGI,
1 cucharada de azúcar,
2 tazas de arroz.

PREPARACIÓN:
Licuar el coco con el agua que trae adicionando una de las tazas de agua. Colar esta preparación exprimiendo muy bien el coco. Llevar al fuego esta primera leche y dejar hervir hasta que evapore y quede el aceite y los doraditos de coco. Licuar el coco nuevamente con el

agua restante. Colar y agregar agua hasta obtener 4 tazas de esta segunda leche de coco. Verter sobre la preparación anterior y adicionar el caldo de gallina y el azúcar. Llevar al fuego hasta que hierva e incorporar el arroz. Continuar la cocción hasta que seque, tapar y bajar el fuego. Dejar cocer hasta que el arroz esté listo. Servir.

78. Carne en Salsa

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora, 6 porciones, kilocalorías/ porción: 337

INGREDIENTES:
3 libras de carne de res (punta de anca o centro de cadera),
2 cucharadas de aceite,
1 cebolla cabezona finamente picada,
2 tomates grandes pelados y picados,
1 diente de ajo triturado,
4 cucharadas de pimentón picado,
4 tazas de agua,
3 tabletas de caldo de gallina MAGGI,
1/2 cucharadita de clavo de olor,
2 cucharadas de azúcar,
1 cucharada de harina de trigo disuelta en un pocillo tintero de agua.

PREPARACIÓN:
Calentar en la olla a presión el aceite, sofreír la cebolla, los tomates, el ajo y el pimentón. Incorporar los ingredientes restantes, tapar y continuar la cocción durante 30 minutos después de que pite la olla. Destapar y adicionar la harina de trigo. Dejar hervir hasta que la salsa esté un poco espesa. Cortar en rebanadas y servir.

79. Cebiche al Coco

TIEMPO DE PREPARACIÓN:4 horas, 6-8 porciones, kilocalorías/ porción: 103

INGREDIENTES:
1/2 libra de filete de pescado cortado en cuadritos,
1/2 libra de camarones limpios,
3/4 taza de jugo de limón,
3 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada,
3 cucharadas de pimentón finamente picado,
1 cucharada de perejil finamente picado,
Gotas de salsa MAGGI, ají, sal y pimienta al gusto,
1 coco sin la corteza cortado en trozos, el agua que trae el coco, tibia,
Galletas sodas y saltinas NESTLÉ LA ROSA para servir.

PREPARACIÓN:
Licuar el coco con su agua y pasar por un colador exprimiendo bien. Reservar. Aparte, mezclar todos los ingredientes excepto la leche de coco. Llevar a la nevera por 4 horas

aproximadamente o de un día para otro. Escurrir el cebiche e incorporar una taza de leche de coco.
Dejar conservar por unos minutos. Servir enseguida acompañado de galletas.

Nota: Si desea puede utilizar 1/2 taza de leche de coco enlatada.

80. Lomo relleno de Manzanas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora, 8-10 porciones, kilocalorías/ porción: 360

INGREDIENTES:
1 lomo de cerdo de 3 libras.

- *Para el adobo*:

2 tabletas de caldo de carne MAGGI,
1 rodaja de cebolla cabezona,
1 diente de ajo,
1 trozo pequeño de pimentón,
1/2 pocillo tintero de agua,
Laurel y tomillo al gusto.

- *Para el relleno:*

2 cucharadas de mantequilla,
3 manzanas peladas y picadas,
1/2 cucharada de jugo de limón,
1/2 taza de nueces picadas.

- *Para la salsa:*

3 manzanas peladas y cortadas en trozos,
1/2 cucharada de jugo de limón,
1 pocillo tintero de agua,
4 cucharadas de miel de abejas,
1/2 taza de vino blanco,
1 cucharadita de fécula de maíz.

PREPARACIÓN:
Abrir el lomo con la ayuda de un cuchillo sin que quede muy delgado. Aparte, licuar los ingredientes del adobo y esparcirlo sobre el lomo. Dejar marinar unos minutos.
Para el relleno: Derretir la mantequilla y sofreír las manzanas con el jugo de limón y las nueces. Rellenar con esta preparación el lomo y enrollarlo con la ayuda de una pita sujetándolo muy bien por los extremos.
Colocarlo en un molde y llevar al horno precalentado a 350° por 30 minutos o hasta que esté.
Para la salsa: Licuar todos los ingredientes y llevar a fuego alto mezclando de vez en cuando. Al momento de hervir bajar el fuego a medio y continuar la cocción por 10 minutos.
Servir el lomo tajado y acompañado de la salsa.

81. Croquetas de Papa con Queso

TIEMPO DE PREPARACIÓN:20 minutos, 6-8 porciones, kilocalorías/ porción: 176

INGREDIENTES:
1 caja de puré de papas instantáneo de 125 gramos,
11/2 tazas de agua,
1 cucharada de mantequilla,
1 cucharadita de sal,
1 taza de leche,
8 lonchitas de queso fundido NESTLÉ cortadas por la mitad,
Aceite suficiente para freír.

PREPARACIÓN:
Preparar el puré según las instrucciones con el agua sugerida. Dejar enfriar y formar cada croqueta con media lonchita de queso en el centro hasta terminar con el puré. Aparte, en el aceite bien caliente freír las croquetas de dos en dos (para evitar que se deshagan) hasta que doren.

82. Ensalada a la Vinagreta

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos, 6-8 porciones, kilocalorías/ porción: 153

INGREDIENTES:
2 tazas de hojas de espinacas pequeñas,
1 taza de champiñones cortados en láminas,
1/2 cucharadita de jugo de limón,
1 taza de trocitos de tocineta frita,
4 corazones de alcachofa cortados en tiras.

- *Para la salsa:*

3 cucharadas de jugo de limón,
2 cucharadas de vinagre,
1/2 pocillo tintero de aceite de oliva,
1 cucharada de cebolla cabezona finamente picada,
1 cucharada de perejil picado,
1 cucharadita de cilantro picado,
Gotas de salsa MAGGI, ají, sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:
Organizar los vegetales en una bandeja.
Aparte, mezclar los ingredientes de la salsa y servir con la ensalada.

83. Islas Flotantes

TIEMPO DE PREPARACIÓN:1 hora, 8 porciones, kilocalorías/ porción: 115

INGREDIENTES:
1 lata grande de leche condensada,
3 tazas de leche,
Gotas de vainilla al gusto,
4 yemas de huevo,

4 claras de huevo a punto de nieve,
1/2 taza de azúcar,
1 cucharadita de jugo de limón.
Para el caramelo:
1 pocillo tintero de azúcar,
1/2 pocillo tintero de agua.

PREPARACIÓN:
Licuar la leche condensada con la mitad de la leche, la vainilla y las yemas. Aparte, sin dejar de batir, incorporar el azúcar y el limón poco a poco a las claras hasta que estén ligeramente duras. Llevar al fuego alto la leche restante y cuando empiece a hervir incorporar copos de las claras con la ayuda de una cuchara. Continuar la cocción a fuego bajo por 5 minutos aproximadamente. Con la ayuda de una espumadera retirar cada copo y colocarlo en un molde. Continuar el mismo procedimiento hasta terminar con las claras. Reservar.
Llevar al fuego medio la salsa de la leche condensada removiendo de vez en cuando hasta que tome consistencia. Verter la salsa en un molde, colocar las islas o copos y dejar enfriar.
Para el caramelo: Llevar al fuego los ingredientes hasta que tomen color caramelo. Dejar reposar hasta que esté tibio. Sumergir un tenedor y halar hasta formar los hilos. Decorar con esta preparación el postre.

84. Torta Navideña

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos,10 porciones., kilocalorías/ porción: 383

INGREDIENTES:
1 lata grande de leche condensada,
1/2 libra de mantequilla a temperatura ambiente,
6 huevos,
2 tazas de harina de trigo,
2 cucharaditas de polvo de hornear,
1 cucharadita de canela en polvo,
1 cucharadita de nuez moscada,
1/2 cucharadita de clavo en polvo,
1/2 taza de uvas pasas,
1/2 taza de nueces picadas,
1/2 taza de cerezas marrasquino,
1 taza de vino blanco,
Azúcar en polvo para decorar.

PREPARACIÓN:
Batir la mantequilla con la leche condensada hasta que esté cremosa, sin dejar de batir incorporar poco a poco la harina y el polvo de hornear, alternando con los huevos hasta que quede una mezcla suave. Agregar los ingredientes restantes con la mitad del vino. Verter en un molde enmantecado y enharinado. Llevar al horno precalentado a 350° por 30 minutos o hasta que al introducir el cuchillo éste salga limpio. Retirar del horno y dejar enfriar, rociar la torta con el vino restante, decorar con el azúcar y servir.

85. Ensalada con Salsa de Manzana

TIEMPO DE PREPARACIÓN:15 minutos, 8 porciones, kilocalorías/ porción: 126

INGREDIENTES:
2 taza de hojas de espinaca lavadas y cortadas en trozos,
4 tazas de hojas de lechuga lavadas y cortadas en trozos,
2 manzanas verdes cortadas en trozos pequeños mezcladas con gotas de jugo de limón,
1 taza de uvas pasas.

Para la salsa:
2 manzanas verdes cortadas en trozos,
Gotas de jugo de limón al gusto,
2 cucharadas de azúcar,
1 taza de agua,
1 lata pequeña de crema de leche,
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:
En una bandeja formar la ensalada con la espinaca, la lechuga, la manzana y las uvas pasas. Para la salsa, licuar la manzana con el limón, el azúcar y el agua. Llevar al fuego y dejar hervir durante 7 minutos revolviendo de vez en cuando. Retirar del fuego y dejar enfriar. Incorporar los ingredientes restantes y servir la ensalada acompañada de la salsa.

86. Ensalada de Lechuga y Toronja

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos, 6-8 porciones, kilocalorías/ porción: 146

INGREDIENTES:
8 lonchitas de queso mozzarella,
2 tazas de hojas de rúgula lavadas y cortadas en trozos,
2 tazas de hojas de lechuga lavadas y cortadas en trozos,
1 toronja pelada y cortada en casquitos sin la piel,
Almendras picadas al gusto.

Para la salsa:
1/2 taza de jugo de toronja,
1 cucharadita de mostaza,
1 cucharada de vinagre,
2 cucharadas de aceite de oliva,
2 cucharadas de azúcar,
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:

En una bandeja organizar la ensalada con las lonchitas, la lechuga, la rúgula, la toronja y las almendras espolvoreadas. Aparte, mezclar los ingredientes de la salsa y servirla con la ensalada.

87. Ensalada Variada a la Crema

TIEMPO DE PREPARACIÓN:10 minutos, 8 porciones, kilocalorías/ porción: 84

INGREDIENTES:
10 hojas de lechuga lavadas y cortadas en trozos,
2 tazas de ramitos de coliflor cocidos,
2 tomates grandes pelados y cortados en casquitos,
2 pepinos cohombro pelados y cortados en rodajas.

Para la salsa:
2 vasos de yogur natural,
2 ramitos pequeños de perejil,
1/2 cebolla cabezona pequeña,
1 lata pequeña de crema de leche,
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:
Preparar la ensalada con los vegetales sugeridos. Aparte, licuar los ingredientes de la salsa y servirla con la ensalada.

88. Pimentones en Salsa de Tomate

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos, 6 porciones, kilocalorías/ porción: 155

INGREDIENTES:
1 lata pequeña de crema de leche,
6 pimentones pequeños del color de su gusto,
2 huevos batidos,
1 lata de atún escurrida o
1 pechuga de pollo cocida y desflecada.

Para la salsa:
2 tomates grandes cortados en trozos,
1 trozo pequeño de cebolla cabezona,
1 diente de ajo,
1 ramita de romero,
1 hoja de albahaca,
1 trocito pequeño de tomillo,
1 hoja de laurel,
1 tableta de caldo de gallina MAGGI.

PREPARACIÓN:

Cortar a cada pimentón la parte superior y retirar las semillas con la ayuda de una cucharita. Aparte, mezclar la crema de leche con los huevos, el atún o el pollo y rellenar cada pimentón con esta preparación. Colocarlos en una refractaria. Licuar los ingredientes de la salsa y verterla sobre los pimentones. Llevar al horno precalentado a 350° durante 20 minutos o hasta que tome consistencia el relleno. Servir frío o caliente.

89. Pastel de Verduras

TIEMPO DE PREPARACIÓN:45 minutos, 10 porciones, kilocalorías/ porción: 227

INGREDIENTES:

- *Para la pasta*:

11/2 tazas de harina de trigo,
3 cucharadas de mantequilla,
1 yema de huevo,
3 cucharadas de agua,
Sal al gusto.

- *Para el relleno*:

8 lonchitas de queso americano NESTLÉ cortadas en tiras,
1 lata pequeña de crema de leche,
3 huevos,
2 cucharadas de aceite de oliva,
1/2 taza de zanahoria cortada en tiras,
1/4 taza de cebolla cabezona cortada en tiras,
1 taza de ramitos de brócoli,
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:

Mezclar la harina, la mantequilla, la yema, el agua y la sal hasta formar una pasta suave. Forrar un molde para pie y llevar al horno precalentado a 350° por 10 minutos. Retirar del horno. Aparte, calentar el aceite y sofreír a fuego medio las verduras durante cinco minutos aproximadamente. Retirar del fuego y dejar enfriar. Mezclar con los ingredientes restantes y verter sobre la pasta. Llevar al horno nuevamente por 30 minutos o hasta que tome consistencia.

90. Tomates con Espinaca y Jamón

TIEMPO DE PREPARACIÓN:15 minutos, 6 porciones, kilocalorías/ porción: 66

INGREDIENTES:

6 tomates pequeños,
1 ½ tazas de hojas de espinaca lavadas y cortadas en tiras,
½ taza de jamón cortado en cuadritos,
½ lata pequeña de crema de leche NESTLÉ Lite,
1 cucharadita de cebolla cabezona finamente picada,
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:
Cortar a cada tomate la parte superior y con la ayuda de una cucharita retirar la pulpa. Aparte, mezclar los ingredientes restantes y rellenar con esta preparación cada tomate. Servir fríos o llevar al horno si desea durante 7 minutos o hasta que estén bien calientes.

91. Pasta a la Crema con Alcachofas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:20 minutos, 4-6 porciones, kilocalorías/ porción: 261

INGREDIENTES:
2 cucharadas de aceite de oliva,
4 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada,
2 tazas de tomates maduros pelados y picados sin las semillas,
1 cucharada de hojas de albahaca finamente picada,
1 lata pequeña de crema de leche,
10 corazones de alcachofa cortados en tiras,
½ libra de pasta corta BUITONI,
sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:
Calentar el aceite, sofreír la cebolla, los tomates y la albahaca. Incorporar la crema de leche, las alcachofas, la sal y la pimienta. Continuar la cocción durante dos minutos. Aparte, cocer la pasta según instrucciones y servir acompañada de la preparación anterior.

92. Lomo a la Pimienta

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos, 8 porciones, kilocalorías/ porción: 302

INGREDIENTES:
1 lomo de res pequeño cortado en tajadas gruesas y adobado con cebolla y ajo,
4 cucharadas de mantequilla,
4 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada,
1 lata grande de crema de leche,
2 cucharadas de perejil picado,
2 cucharadas de brandy,
1 cucharada de jugo de limón,
Pimienta verde o negra al gusto.

PREPARACIÓN:
Calentar la mitad de la mantequilla y sofreír la cebolla. Incorporar los ingredientes restantes excepto el lomo. Dejar hervir durante dos minutos y reservar. Aparte, derretir la mantequilla restante y sofreír las tajadas del lomo por ambos lados hasta que estén cocidas y doradas. Servir acompañado de la salsa preparada anteriormente.

93. Soufflecitos de Papa al Queso

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos,10 porciones, kilocalorías/ porción: 125

INGREDIENTES:
1 caja de puré de papas MAGGI de 125 gramos,
11/2 tazas de agua,
1 taza de leche,
1 cucharada de mantequilla,
sal y pimienta al gusto,
6 lonchitas de queso tipo americano NESTLÉ,
4 yemas de huevo, 4 claras de huevo batidas a punto de nieve.

PREPARACIÓN:
Preparar el puré de papas según las instrucciones de la caja con el agua, la leche, la mantequilla, la sal y la pimienta sugeridas. Incorporar las lonchitas de queso hasta que derritan bien. Agregar las yemas y las claras batidas. Mezclar y verter en moldes individuales previamente enmantecado y enharinado. Llevar al horno precalentado a 350° durante 20 minutos o hasta que estén dorados. Servir enseguida

94. Ensalada de Lechugas con Peras

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos, 8 porciones, kilocalorías/ porción: 135

INGREDIENTES:
3 variedades de lechuga en hojas, bien lavadas,
3 peras peladas y cortadas en cuadritos,
½ taza de vinagre blanco,
1 cucharada de jugo de limón,
½ taza de aceite de oliva,
1 cucharadita de azúcar,
1 tableta de caldo RICO disuelta en ½ pocillo tintero de agua caliente, pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:
Cortar las hojas de lechuga en trozos. Colocarlas en una ensaladera con las peras. Aparte, mezclar los ingredientes restantes. Servir la ensalada acompañada de la salsa.

95. Tartaletas de Naranja

TIEMPO DE PREPARACIÓN:1 hora, 8 porciones, kilocalorías por porción: 209

INGREDIENTES:
24 galletas María trituradas,
5 cucharadas de mantequilla derretida,
3 cucharadas de agua,
2 naranjas peladas y cortadas en cuadritos,
¼ libra de requesón (125 gramos),
½ cucharadita de ralladura de naranja,
½ lata grande de leche condensada,

2 cucharadas de jugo de naranja.
Para decorar:
cascos de naranja.

PREPARACIÓN:
Mezclar la miga de las galletas con la mantequilla y el agua hasta formar una pasta. Cubrir con ésta moldes individuales. Aparte, mezclar los ingredientes restantes y verter sobre la preparación anterior. Llevar a refrigeración durante 30 minutos aproximadamente o hasta que tome consistencia. Decorar con cascos de naranja.

96. Nescafé al Jengibre

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos, 2 porciones, kilocalorías/porción: 213

INGREDIENTES:
2 cucharaditas de NESCAFÉ,
1 1/2 tazas de agua,
1/2 cucharadita de jengibre en polvo,
2 cucharaditas de miel de abejas,
Crema de leche batida, para decorar.

PREPARACIÓN:
Llevar al fuego, el agua, el jengibre y la miel de abejas. Dejar hervir, retirar del fuego e incorporar el NESCAFÉ. Servir en cada taza y decorar con crema de leche.

97. Torta Moka con Zanahoria

TIEMPO DE PREPARACIÓN:45 minutos 10 porciones, kilocalorías/ porción: 287

INGREDIENTES:
Para la torta:
1/4 de libra de mantequilla,
3/4 de taza de azúcar,
3 huevos,
1 taza de harina de trigo,
1/2 cucharadita de polvo de hornear,
2 cucharadas de tintura de panela,
1 taza de zanahoria pelada y rallada,
1/2 taza de uvas pasas.
1 taza de cereal.
Para la salsa:
1 lata pequeña de crema de leche,
3 cucharadas de MILO.

PREPARACIÓN:
Batir la mantequilla con el azúcar hasta que este cremosa. Incorporar uno a uno los huevos, alternando con la harina de trigo, el polvo de hornear y los ingredientes restantes. Verter la

preparación en un molde enmantecado y enharinado, llevar al horno precalentado a 350° por 30 minutos o hasta que al introducir el cuchillo éste salga limpio. Dejar enfriar y servir acompañada de la salsa.
Para la salsa: Mezclar los ingredientes y cubrir con ésta salsa la torta.

98. Sorpresa de Mandarina

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3 minutos, 1 - 2 porciones, kilocalorías/porción: 204

INGREDIENTES:
1 taza de jugo de mandarina,
2 cucharadas de MILO,
2 cucharadas de leche KLIM.

PREPARACIÓN:
Licuar todos los ingredientes y servir enseguida.

99. Cereal Delicioso con Fruta

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos, 3 porciones, kilocalorías/porción: 240

INGREDIENTES:
2 feijoas, peladas y cortadas en rodajas,
2 higos pelados y cortados en rodajas,
2 cucharadas de jugo de limón,
3 cucharadas de azúcar,
2 tazas de cereal para el desayuno de su gusto,
Yogur al gusto.

PREPARACIÓN:
Mezclar las frutas con el limón y el azúcar. Dejar conservar por 10 minutos. Servir el cereal con la fruta y adicionar yogur al gusto.

100. Milo Helado

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora, 1 porción, kilocalorías/porción: 180

INGREDIENTES:
1 taza de agua,
3 cucharadas de leche,
2 cucharadas de MILO.

PREPARACIÓN:
Licuar los ingredientes y llevar al congelador, hasta que tome consistencia de helado. Licuar rápidamente y servir enseguida.

101. Pudín de Pan al Nescafé

TIEMPO DE PREPARACIÓN:40 minutos, 8 - 10 porciones, kilocalorías/porción: 172

INGREDIENTES:
4 tazas de pan rallado,
1/2 taza de azúcar morena,
8 cucharadas de leche en polvo, disueltas en 1 ½ tazas de agua,
3 huevos,
3 cucharadas de NESCAFÉ, disuelto en 1 cucharada de agua caliente.

PREPARACIÓN:
Mezclar el pan con el azúcar, la leche, los huevos y el NESCAFÉ. Verter en un molde enmantecado y enharinado. Llevar al horno precalentado a 350° por 30 minutos aproximadamente. Retirar del horno, dejar enfriar y cortar en rebanadas.

102. Cereal con Melón y Miel

TIEMPO DE PREPARACIÓN:10 minutos, 2 porciones, kilocalorías/ porción: 201

INGREDIENTES:
2 tazas de cereal,
2 tazas de zumo de melón,
2 cucharadas de miel,
2 hojas de hierbabuena enteras,
½ cucharadita de jengibre en polvo o fresco rallado,
Melón pelado y cortado a su gusto.

PREPARACIÓN:
Llevar a cocción y dejar hervir durante 5 minutos a fuego medio, el zumo de melón con la miel de abejas. Retirar del fuego e incorporar las hojas de hierbabuena y el jengibre. Dejar enfriar. Servir el cereal con la preparación anterior y el melón.

103. Cereal Amanecer

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos, 2 porciones, Kilocalorías/ porción: 263

INGREDIENTES:
1 taza de jugo de naranja,
6 cucharadas de leche en polvo entera,
Azúcar al gusto,
1 taza de cereal.

PREPARACIÓN:
Licuar el jugo de naranja, la leche en polvo y el azúcar. Servir el cereal con la preparación anterior.

104. Cereal Tropical

TIEMPO DE PREPARACIÓN:15 minutos, 3-4 porciones, kilocalorías/ porción: 197

INGREDIENTES:
3 tazas de cereal,
1 papaya hawaiana pelada y cortada en tajadas,
1 mango pelado y cortado en tajadas,
3 kiwis pelados y cortados en rodajas,
½ taza de agua,
½ taza de miel de abejas.

PREPARACIÓN:
Llevar a fuego medio hasta hervir durante 5 minutos, las frutas el agua y la miel de abejas. Retirar del fuego, dejar enfriar y servir con el cereal.
Nota: Si desea adicione leche.
Sugerencia: Puede envasar la fruta preparada y guardarla en la nevera, para consumirla al desayuno con sus cereales.

105. FROSTY DE CHOCOLATE

Rendimiento: 3 vasos Tiempo de preparación: 5 minutos

INGREDIENTES:
2 latas de Golosina La Lechera de NESTLÉ de 100g
1 ¾ taza de agua
4 cdas. de chocolate
9 cubos de hielo

PREPARACION:
Licuar la Golosina La Lechera de NESTLÉ, el agua, el NESQUIK (chocolate) y el hielo por 4 minutos.
Servir en vasos y decorar al gusto.

106. FESTÍN DE HOJUELAS

Rendimiento: 25 unidades Tiempo de preparación: 25 minutos

INGREDIENTES:
2 ½ tazas de CEREALES
1 taza de nuez molida
2 latas de Golosina NESTLE La Lechera de100g
2 huevos

PREPARACION:
Mezcla bien todos los ingredientes.

Aparte, en un molde de hornear con papel encerado, coloca cucharadas de la mezcla formando montañitas.
Hornéalos por 15 minutos a 395° F (200° C), déjalos enfriar y despréndelos.

107. GALLETAS BLANCO Y NEGRO

Rendimiento: 15-20 porciones Tiempo de preparación: 30 minutos

INGREDIENTES:
½ taza de aceite
1 taza de azúcar
2 huevos
2 cucharaditas de esencia de vainilla
3 tazas de harina de trigo cernida
1 pizca de sal
1 cucharadita de polvo de hornear
1 barra de Chocolate (141g) en trocitos

PREPARACIÓN:
Bate el azúcar con el aceite y añade los huevos uno a uno. Luego añade el resto de los ingredientes, dejando para el final los trocitos de Chocolate NESTLE Classic. Mezcla bien. Coloca cucharadas de la mezcla en una bandeja para hornear enmantecada y enharinada y lleva al horno precalentado a 350° F (180° C) por 15 minutos o hasta que los bordes delas galletas se empiecen a dorar.
Retira las galletas del horno, despégalas inmediatamente con una espátula, déjalas enfriar un poco y disfrútalas con tus amigos.

108. Spaguetti Con Salsa De Atún

Rendimiento: 4-6 Porciones Tiempo de Preparación: 20 Minutos

Ingredientes:
1 sobre de Crema de Mariscos MAGGI
3 tazas de agua
1 paquete de spaghetti cocinados
1 cda. de mantequilla
2 cdas. de cebolla picada
2 cdas. de pimentón (chile dulce) picado
1 cda. de perejil picado
1 taza de champiñones cortados en láminas
2 cdas. de Crema de Leche NESTLÉ La Lechera
1 taza de atún desmenuzado
Queso Parmesano al gusto

Preparación
1. Disolver la Crema de Mariscos MAGGI en el agua siguiendo las indicaciones del sobre.

2. Aparte, sofreír la cebolla, el pimentón, el perejil y los champiñones en la mantequilla. Incorporar a la crema y adicionar la Crema de Leche NESTLÉ La Lechera y el atún.
3. Calentar hasta que espese, servir sobre los spaghettis y espolvorear con queso Parmesano.

109. Galletas de Coco y Buncha Crunch

Rendimiento: 6-8 Porciones Tiempo de Preparación: 45 Minutos

Ingredientes:
1 ½ cda. de mantequilla a temperatura ambiente
½ lata de Leche Condensada de 397g
¾ taza de harina de trigo
1 ½ taza de coco deshidratado (dulce)
1 sobre de Buncha Crunch NESTLÉ de 39.6g

Preparación:
1. Batir la mantequilla con la Leche Condensada NESTLÉ La Lechera.
2. Incorporar la harina de trigo y el coco deshidratado. Llevar al congelador durante 10 minutos.
3. Formar las galletas con una cuchara y colocarlas en un molde para hornear previamente enmantequillado y enharinado.
4. Colocar una bolita de Buncha Crunch NESTLÉ sobre cada galleta y llevar al horno a 350°F (180°C) durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
5. Dejar enfriar y servir.

110. Bombonetes

Rendimiento: 30 Porciones Tiempo de Preparación: 20 Minutos

Ingredientes:
30 cerezas
½ taza de Brandy
100g de almendras peladas y molidas
5 cdas. de Leche Condensada NESTLE La Lechera
6 cdas. de azúcar micropulverizada cernida
1 barra de Chocolate NESTLE Classic 141 g

Preparación:
1. Marinar las cerezas en el brandy y apartar.
2. Mezclar los demás ingredientes menos el chocolate. Tomar porciones de la pasta y formar bolitas. Extender cada bolita con un tenedor rellenar con una cereza marinada y formar la bolita nuevamente.
3. Aparte, derretir el chocolate en Baño María, bañar las bolitas y dejar enfriar.

111. Cuernitos De Chocolates

Rendimiento: 60 Cuernitos Tiempo de Preparación: 1 Hora 25 Minutos

Ingredientes:
½ taza de manteca vegetal
1 ½ tazas de mantequilla
2 yemas de huevo
1 cda. de ralladura de limón
1 lata de Leche Condensada de 397g
4 ½ tazas de harina cernida
2 barras de Chocolate de 141g

Preparación:
1. Mezclar todos los ingredientes menos el Chocolate NESTLÉ Classic hasta formar una pasta suave y tersa. Dejar reposar durante 1 hora.
2. Tomar porciones del tamaño de una nuez y formar los cuernitos; colocar sobre una bandeja previamente engrasada y enharinada y hornear a 350°F (180°C) durante 15 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar.
3. Aparte, derretir el Chocolate NESTLE Classic en Baño María, sumergir las puntas de los cuernitos, dejar enfriar y servir.

112. Torta De Suspiros

Rendimiento: 6-8 porciones Tiempo de Preparación:

Ingredientes:
1 lata de Leche Condensada de 397g
5 cdas. de chocolate amargo (en polvo)
Una medida de leche fresca (medida con la lata de Leche Condensada)
4 yemas de huevo batidas
1 cda. de NESCAFE Clásico
4 ½ tazas de crema chantilly
1 taza de semillas de marañón en trocitos
8 suspiros medianos
Rajas de chocolate y cerezas para decorar

Preparación:
1. Colocar en una olla a fuego bajo la Leche Condensada NESTLE La Lechera junto con la leche, las yemas y 2 cdas. de chocolate amargo. Mezclar hasta obtener una consistencia cremosa (2-3 minutos después de que hierva), retirar del fuego y dejar refrescar. Pasar a un molde refractario y refrigerar 15 minutos.
2. Mezclar gradualmente la crema chantilly con el chocolate en polvo restante y el Nescafé Clásico. Reservar.
3. Para armar la torta, colocar sobre la mezcla de Leche Condensada refrigerada, una capa de semillas de marañón y otra de suspiros desmenuzados y enfriar por 30 minutos. Retirar de la nevera y colocar una capa de la mezcla de crema chantilly, otra de semillas de marañón y otra de suspiros y terminar con la mezcla de crema chantilly.
4. Refrigerar por varias horas cubierto con papel de aluminio. Decorar con rajas de chocolate y cerezas. Consumir bien frío.

113. Fresas Con Crema Dulce

Rendimiento: 8 Porciones Tiempo de Preparación: 10 Minutos

Ingredientes:
1 lata de Leche Condensada de 397g
¾ taza de Crema de Leche
½ cdta. de vainilla
4 tazas de fresas en trocitos

Preparación:
1. Mezclar los tres primeros ingredientes y refrigerar.
2. Colocar las fresas en platitos individuales y bañar con la crema preparada.

114. Pie De Limon y Bombones

Rendimiento: 8 Porciones Tiempo de Preparación: 30 Minutos

Ingredientes:
2 tazas de Cereales molidas
90g de mantequilla
50g de bombones pequeños
130g de gelatina de limón

Preparación:
1. Mezclar el Cereal con la mantequilla suavizada y forrar un molde para pie, agregar los bombones y refrigerar.
2. Aparte, preparar la gelatina como indican las instrucciones menos 1 taza de agua. Esperar a que se enfríe un poco y vacíar sobre la costra de pie.
3. Regresar al refrigerador hasta que cuaje. Decorar con más bombones y servir.
Opcional: Se puede preparar este postre con la gelatina del sabor que más le agrade.

115. Paletas de Cereal y Yogurt

Rendimiento: 6 Porciones Tiempo de Preparación: 20 Minutos

Ingredientes:
½ litro de yogur de durazno
2 yemas de huevo
1 taza de Cereal (40 g)

Preparación:
1. Batir el yogur con las yemas hasta que se integren.
2. Vaciar un poco de cereal NESTLE en moldes para paleta y rellenarlos con la mezcla de yogur, congelarlos durante 4 horas y servir.

Consejo: Si no tiene moldes para paleta, utilice vasos medianos de plástico y palitos de madera.

116. Torta de Chocolate y Naranjas

Rendimiento: 6 - 8 Porciones Tiempo de Preparación: 45 Minutos

Ingredientes:
1 envase de queso crema de 240g
1 lata de Leche Condensada de 397g
2 huevos
2 Chocolates DE TAZA de 141g triturados
1 cda. de ralladura de naranja
1 taza de harina de trigo
1 cdta. de polvo de hornear

Preparación:
1. Batir el queso crema con la Leche Condensada NESTLÉ La Lechera y los huevos.
2. Incorporar gradualmente la harina con el polvo de hornear y batir hasta que esté cremoso.
3. Agregar el Chocolate NESTLÉ Classic, la ralladura de naranja y mezclar bien.
4. Verter en un molde enmantequillado y enharinado de 8" (22cm) de diámetro y llevar al horno precalentado a 350° F (175° C) por 30 minutos aproximadamente.
5. Dejar enfriar, decorar al gusto y servir.

117. Bizcocho de Manjar y Chocolate

Rendimiento: 12 Porciones Tiempo de Preparación: 1 Hora

Ingredientes:
3 huevos
½ taza de aceite vegetal
1 taza de Leche
2/3 taza de azúcar
1 ½ taza de harina
1 cda. de polvo de hornear
2 cdas. de *extracto* de vainilla
Salsas de Manjar y de Chocolates:
1 lata de Leche Condensada de 397g
2 paquetes de 30 unidades de Chocobolas NESTLÉ
6 cdas. de Leche

Preparación:
1. Para el bizcocho, batir los huevos, la leche, el aceite vegetal y el azúcar hasta que se disuelvan.
2. Agregar los ingredientes restantes y batir hasta obtener una pasta suave.

3. Verter la mezcla anterior en un molde de 28cmx18cmx5cm, previamente enmantequillado y enharinado. Llevar al horno precalentado a 350°F (180°C) durante 20 minutos o hasta que al introducir un cuchillo éste salga limpio. Retirar del horno.
4. Para la salsa de chocolate, disolver las Chocobolas NESTLÉ a fuego medio en la leche.
5. Para el manjar, llevar la lata de Leche Condensada NESTLÉ La Lechera a una olla con agua que la cubra y cocinar por 30 minutos. Retirar del fuego y enfriar.
6. Cubrir el bizcocho con una capa del manjar y otra de salsa de chocolate.
7. Refrigerar durante 30 minutos o hasta que tome consistencia.

118. Natilla Con Nueces

Rendimiento: 6-8 Porciones Tiempo de Preparación: 10 Minutos

Ingredientes:
1 lata de Leche Condensada de 397g
1 taza de Leche descremada
115g de nueces molidas
1 cdta. de nuez moscada en polvo
Vainilla al gusto

Preparación:
1. En una olla a fuego medio mezclar la Leche Condensada con la Leche.
2. Dejar hervir y agregar la vainilla, la nuez moscada y las nueces.
3. Dejar hervir unos minutos más revolviendo constantemente con la ayuda de una cuchara de madera.
4. Verter en un molde y dejar enfriar. Desmoldar y decorar al gusto.

119. Bolitas de Carne Con Salsa de Queso

Rendimiento: 3-4 Porciones Tiempo de Preparación: 30 Minutos

Ingredientes:
½ lb. (250 g) de carne molida
1 huevo batido
1 sobre de Consomé de Res MAGGI
½ cdta. de Jugo Sazonador MAGGI
2 cdas. de leche fresca
3 cdas. de pan molido
1 cebolla pequeña finamente picada
1 pimentón (chile dulce) finamente picado
3 cdas. de apio finamente picado
3 envases de Salsa de Tomate MAGGI con Queso Criollo de 114 g
½ cdta. de orégano
2 cdas. de aceite de cocinar

Preparación:

1. Mezclar la carne con el huevo batido, la cebolla, el pimentón, el apio y el Consomé de Res MAGGI. Agregar la leche previamente mezclada con el Jugo Sazonador MAGGI, el orégano y el pan molido.
2. Formar las bolitas de carne al gusto y sofreírlas en el aceite hasta que se doren. Incorporar la Salsa de Tomate MAGGI con Queso y cocinar tapado a fuego lento por 15 minutos.

120. Lomito Strogonoff

Rendimiento: 4 Porciones Tiempo de Preparación: 15 Minutos

Ingredientes:
750 g de lomito cortado en tiras delgadas
2 Cubitos de caldo de Pollo
¼ taza de harina
¼ cdta. de pimienta
Aceite para freír
½ taza de puerros cortados en rodajas delgadas
2 dientes de ajo triturados
180g de hongos
2 cdas. de mantequilla
1 sobre de Crema de Hongos MAGGI diluida en 3 tazas de agua
¾ taza de Crema de Leche
½ cdta. de paprika

Preparación:
1. Sazonar el lomito con los Cubitos de Pollo MAGGI y la pimienta. Envolver en la harina y dorar en una sartén con aceite.
2. Aparte, sofreír el puerro, el ajo y los hongos en la mantequilla. Incorporar a la carne y agregar a su vez la Crema de Hongos MAGGI diluida; cocinar hasta que espese.
3. Agregar la Crema de Leche NESTLÉ La Lechera y la paprika, y continuar la cocción durante 5 minutos sin dejar que hierva. Servir de inmediato.

121. Batido de Fresa

Rendimiento: 1 Litro Tiempo de Preparación: 2 Minutos

Ingredientes:
1 lata de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION de 400g
½ taza de agua
1 ½ taza de fresas en trocitos
¼ taza de azúcar
2 tazas de hielo

Preparación:
Licuar todos los ingredientes por 1 minuto y servir de inmediato.

122. Berenjenas Apanadas Maggi

Rendimiento: 6 Porciones Tiempo de Preparación: 35 Minutos

Ingredientes:

1 taza de tomate cortado en cuadritos
½ taza de cebolla cortada en cuadritos
½ taza de apio cortado en cuadritos
¼ taza de cebollina finamente picada
2 dientes de ajo triturados
½ taza de pimentón verde (chile dulce verde) cortado en cuadritos
2 cdas. de aceite de oliva
2 cdas. de Pasta de Tomate MAGGI
2 Cubitos de Pollo MAGGI
¾ taza de agua
2 berenjenas (1 ½ lbs.) cortada en rodajas
1 taza de harina
3 huevos batidos
1 ½ cdta. de sal
Aceite para freír

Preparación:

1. Sofreír los 6 primeros ingredientes por 2 minutos en el aceite de oliva.
2. Agregar la Pasta de Tomate MAGGI junto con los Cubitos de Pollo MAGGI y cocinar por 3 minutos más.
3. Verter el agua y continuar la cocción por 10 minutos, retirar del fuego y reservar.
4. Aparte, rociar las berenjenas con sal y reservar por 10 minutos. Lavar con abundante agua y escurrir.
5. Colocar la harina y los huevos batidos en dos platos hondos separados y pasar las berenjenas primero por la harina, luego por el huevo y nuevamente por la harina.
6. Freír en poco aceite hasta que estén doradas y colocar en una bandeja. Bañar con la salsa preparada y servir.

123. Rompevientos

Rendimiento: 70 unidades. Tiempo de preparación : 40 minutos

Ingredientes:

2 huevos
1 lata de Leche Condensada LA LECHERA de 397g
1 cda. de agua de rosas
1 limón (ralladura y jugo)
3 ½ tazas de harina cernida
1 cdta. de polvo de hornear
¼ cdta. de sal
¼ taza de mantequilla
1 taza de azúcar micropulverizada
Aceite para freír

Preparación:
En un recipiente mezclar los huevos, la Leche Condensada LA LECHERA, el agua de rosas, la ralladura de limón y el jugo.
Incorporar la harina junto con el polvo de hornear y la sal. Añadir la mantequilla y mezclar hasta obtener una pasta suave y tersa, que se desprenda fácilmente.
Formar bolitas del tamaño de una nuez y dejar reposar durante 25 minutos
Posteriormente colocar las bolitas entre papel encerado y aplanarlas con un rodillo. Freírlas en aceite bien caliente hasta que se doren.
Escurrir y espolvorear con el azúcar micropulverizada.
Tip: El agua de rosas se puede conseguir en las farmacias.

124. Galletas de Cereales y Frutas

Rendimiento: 60 galletass., Tiempo de preparación : 20 minutos

Ingredientes:
1 taza de mantequilla
1 lata de Leche Condensada LA LECHERA de 397g
1 huevo
1 ¼ taza de harina
1 cdta. de bicarbonato de sodio
3 tazas de Cereal Basic 4 de NESTLÉ

Preparación:
Batir los tres primeros ingredientes hasta que estén cremosos.
Agregar la harina poco a poco junto con el bicarbonato de sodio, el Cereal Basic 4 de NESTLÉ y mezclar bien hasta formar una pasta suave y tersa.
Tomar porciones con una cuchara y colocar en una bandeja previamente enmantequillada y enharinada.
Hornear durante 20 minutos a 350°F (180°C), dejar enfriar y servir.

125. Galletas Suecas

Rendimiento: 100 galletass. Tiempo de preparación : 20 minutos

Ingredientes:
1 taza de mantequilla
2 yemas de huevo
1 lata de Leche Condensada LA LECHERA de 397g
3 tazas de harina cernida
2 claras de huevo batidas a punto de nieve
3 tazas de nueces trituradas
1 taza de mermelada de fresas

Preparación:
Batir la mantequilla, las yemas y la Leche Condensada LA LECHERA.

Incorporar la harina y mezclar hasta obtener una pasta suave y tersa. Refrigerar por 30 minutos.
Formar bolitas del tamaño de una nuez y sumergir en las claras batidas. Pasar por las nueces trituradas y presionar con el dedo pulgar en el centro para formar un hoyo.
Colocar en una bandeja previamente enmantecada y enharinada y hornear durante 20 minutos a 425°F (200°C). Dejar enfriar y rellenar con la mermelada de fresas.

126. Batido Nutritivo

Rendimiento: 1 litro. Tiempo de preparación : 3 minutos

Ingredientes:
1 lata de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION de 400g
½ taza de agua
1 taza de bananos en trocitos
2 cdas. de miel de abeja o al gusto
½ taza de Cereal Fitness de NESTLÉ
2 tazas de hielo

Preparación:
Licuar todos los ingredientes por 1 minuto y servir de inmediato.

127. Batido de Granola

Rendimiento: 1 litro. Tiempo de preparación : 4 minutos

Ingredientes:
1 lata de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION de 400g
½ taza de agua
1 ½ taza de cóctel de frutas
¾ taza del almíbar de las frutas
2 cdas. de granola
2 tazas de hielo

Preparación:
Licuar todos los ingredientes por 2 minutos y servir enseguida.

128. Batido de Melocotón y Avena

Rendimiento: 1 litro. Tiempo de preparación : 3 minutos

Ingredientes:
1 lata de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION de 400g
½ taza de agua
1 ½ taza de melocotones en conserva
¾ taza del almíbar de los melocotones

3 cdas. de Cerevita Avena
2 tazas de hielo

Preparación:
Licuar todos los ingredientes por 1 minuto y servir.

129. SALSA DE VINO BLANCO

Rendimiento: 2 tazas Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:
1 lata de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION de 400g
½ taza de vino blanco
1 taza de agua
1 cda. de fécula de maíz
1 sobre de Consomé de Pollo MAGGI
2 dientes de ajo finamente picados
3 cdas. de perejil finamente picado
Pimienta al gusto
1 cdta de orégano

Preparación:
Licuar todos los ingredientes de la salsa y verter en una olla.
Cocinar a fuego bajo por 10 minutos o hasta que la salsa espese.
Servir con carnes rojas o blancas a la parrilla o a la plancha.

130. SALSA DE CURRY

Rendimiento: 2 tazas Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:
3 cdas. de cebolla rallada
1 cda. de mantequilla
1 sobre de Consomé de Res MAGGI disuelto en 2 tazas de agua
¼ taza de vino blanco
1 taza de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION
1 cdta. de curry en polvo
1 cda. de fécula de maíz disuelta en 2 cdas. de agua
Pimienta al gusto

Preparación:
En una olla, derretir la mantequilla y sofreír la cebolla 1 minuto. Agregar el vino blanco, el Consomé de Res MAGGI y dejar hervir por 5 minutos a fuego medio.
Agregar la Leche Evaporada IDEAL o CARNATION y el curry. Cocinar a fuego lento por 10 minutos revolviendo constantemente, añadir la fécula de maíz disuelta y cocinar por 2 minutos más o hasta que la salsa espese. Servir con pollo o carne de cerdo la parrilla o a la plancha.

131. SALSA BORDELESA

Rendimiento: 2 tazas Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

3 cdas. de cebolla cortada en cuadritos
1 cdta. de mantequilla
¼ taza de vino tinto
1 sobre de Sopa de Cola de Res MAGGI de 76g disuelto en 3 tazas de agua
¼ cdta. de tomillo seco
¼ cdta. de pimienta negra

Preparación:

En una olla, derretir la mantequilla y sofreír la cebolla por 1 minuto. Agregar el vino tinto, cocinar 1 minuto a fuego lento y añadir la Sopa de Cola de Res MAGGI.
Dejar hervir por 2 minutos a fuego lento, agregar el tomillo seco y la pimienta negra.
Continuar la cocción por 5 minutos más o hasta que espese.
Servir con carnes rojas a la parrilla o a la plancha.

132. SALSA DE NARANJA

Rendimiento: 2 tazas Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

1sobre de Consomé de Pollo MAGGI disuelto en 2 tazas de agua
1 cdta. de mantequilla
3 cdas. de cebolla cortada en cuadritos
½ taza de jugo de naranja fresco
1 cdta. de azúcar
½ taza de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION
3 cdtas. de fécula de maíz disueltas en 2 cdas. de agua
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En una olla, sofreír la cebolla en la mantequilla por 1 minuto a fuego alto.
Agregar el Consomé de Pollo MAGGI disuelto, el azúcar y el jugo de naranja. Salpimentar y dejar hervir por 7 minutos aproximadamente o hasta que reduzca a la mitad.
Añadir la Leche Evaporada IDEAL o CARNATION, la fécula de maíz disuelta y continuar la cocción hasta que espese, aproximadamente 5 minutos.
Servir como acompañamiento para carne de cerdo.

133. SALSA DE ESPÁRRAGOS

Rendimiento: 2 tazas Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:
2 cdas. de mantequilla
2 cdas. de cebolla en cuadritos
1 sobre de Crema de Espárragos MAGGI de 66g
1 taza de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION diluida en 1 taza de agua
1 cda. de mostaza
Pimienta al gusto
1 pizca de nuez moscada
Perejil picado al gusto

Preparación:
En una olla derretir la mantequilla y sofreír la cebolla por 1 minuto.
Mezclar la Crema de Espárragos MAGGI con la Leche Evaporada IDEAL o CARNATION diluida y agregar a la mezcla de cebolla.
Añadir la mostaza, la pimienta y la nuez moscada, dejar hervir por 7 minutos a fuego lento o hasta que espese. Servir con pescado o pollo cocinado al gusto y espolvorear el perejil.

134. TORTA MOKA

Rendimiento: 10 porciones. Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:
1 taza de Galletas María NESTLÉ trituradas
¼ taza de mantequilla derretida
1 lata de Leche Condensada LA LECHERA de 397g
2 yemas de huevo
½ taza de queso crema
4 cdas. de azúcar
1 cda. de NESCAFÉ Clásico disuelto en 1 cda. de agua caliente
3 cdas. de MILO

Preparación:
Mezclar las Galletas María NESTLÉ con la mantequilla hasta formar una pasta suave.
Cubrir el fondo de un molde redondo de 8" (20cm) de diámetro con la preparación anterior y reservar.
Aparte licuar los ingredientes restantes y verter la mezcla en el molde con las galletas.
Llevar al horno precalentado a 350°F (180°C) por 30 minutos aproximadamente o hasta que al introducir la punta de un cuchillo, ésta salga limpia. Dejar enfriar y servir.

135. MALTEADA DE CHOCOLATE

Rendimiento: 3 porciones. Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:
2 cdas. de NESTUM NESTLÉ TRIGO
1 taza de helado de chocolate

1 taza de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION
1 cda. de azúcar
1 taza de hielo

Preparación:
Licuar todos los ingredientes por 1 minuto y servir enseguida.

136. MOUSSE DE CHOCOLATE Y NARANJA

Rendimiento: 4 porciones. Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:
¼ cdta. de ralladura de naranja
2 cdas. de jugo de naranja
3 cdas. de mantequilla
¾ taza de Chocolate NESTLÉ Classic rallado
3 yemas de huevo batidas
3 claras de huevo batidas a punto de nieve
Rodajas de naranja para decorar

Preparación:
Calentar el jugo de naranja con la ralladura por 3 minutos a fuego bajo. Reservar.
Derretir la mantequilla en una olla y agregar el Chocolate NESTLÉ Classic revolviendo bien hasta que se derrita totalmente. Agregar la mezcla de ralladura y el jugo de naranja y revolver bien.
Agregar las yemas de huevo batidas revolviendo bien para obtener una crema uniforme.
Incorporar las claras de huevo batidas a punto de nieve con movimientos envolventes.
Verter en moldecitos individuales y refrigerar por 4 horas. Decorar con rodajas de naranja.

137. SOUFFLÉ A LA ANTIGUA

Rendimiento: 6 porciones. Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:
4 yemas de huevo
½ taza de maicena
1/3 taza de azúcar
1 taza de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION diluida en 1 taza de agua
4 cdas. de MILO
1 ½ cda. de NESCAFÉ Clásico
4 claras batidas a punto de nieve

Preparación:
Batir las yemas de huevo con la maicena y el azúcar hasta formar una pasta.
Aparte, calentar la Leche Evaporada IDEAL o CARNATION con el MILO y el NESCAFÉ Clásico a fuego medio por 10 minutos.

Poco a poco, agregar la mezcla de leche a la mezcla de huevos, revolviendo bien para formar una mezcla homogénea.
Cocinar a fuego medio por 5 minutos o hasta que la mezcla espese, revolviendo constantemente. Retirar y dejar entibiar.
Añadir las claras de huevo a la preparación anterior con movimientos envolventes.
Verter la mezcla en un molde redondo de 8" (20cm) de diámetro enmantequillado y enharinado; llevar al horno a 350°F (180°C) por 50 minutos o hasta que al introducir un cuchillo éste salga limpio. Servir caliente.

138. PUDÍN DE CAFÉ

Rendimiento: 8 porciones. Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:
3cdas. colmadas de mantequilla a temperatura ambiente
½ taza de Leche Condensada LA LECHERA de 397g
2 huevos
1 ½ cda. de NESCAFÉ Clásico diluido en 2 cdas. de agua
1 taza de harina
1 cdta. de polvo de hornear

Salsa:
3 cdas. de azúcar
3 cdas. de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION
Almendras para decorar

Preparación:
Batir la mantequilla hasta que esté cremosa. Agregar la Leche Condensada LA LECHERA y los huevos uno a uno.
Incorporar el NESCAFÉ Clásico y la harina previamente cernida con el polvo de hornear. Mezclar bien para obtener una mezcla homogénea.
Verter sobre un molde redondo de 8" (20 cm) de diámetro enmantecado y enharinado. Llevar al horno a 350°F (180°C) por 30 minutos aproximadamente o hasta que al introducir la punta de un cuchillo, ésta salga limpia. Dejar enfriar y desmoldar.
Para la salsa, en una sartén derretir el azúcar y cuando esté tomando un color dorado agregar la Leche Evaporada IDEAL o CARNATION. Mezclar bien y retirar del fuego.
Bañar el pudín con esta salsa, decorar con las almendras y servir.

139. NESCAFÉ FANTASÍA

Rendimiento: 3 porciones Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:
2 cdas. de NESCAFÉ Clásico
½ taza de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION
1 lata de Leche Condensada LA LECHERA de 397g
Hielo al gusto

Nuez moscada en polvo
Canela en polvo

Preparación:
Licuar todos los ingredientes menos la nuez moscada y la canela por 1 minuto.
Servir en copas individuales y espolvorear con la nuez moscada y la canela.

140. HELADO CON CREMA DE CAFÉ

Rendimiento: 4 porciones Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:
4 yemas de huevo
1 cdta. de NESCAFÉ Clásico
¼ taza de azúcar
1/3 taza de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION diluida en 1/3 taza de agua
4 bolas de helado de vainilla

Preparación:
En un recipiente batir las yemas, el NESCAFÉ Clásico y el azúcar hasta que la mezcla esté cremosa..
Aparte, en una olla mediana, hervir la Leche Evaporada IDEAL o CARNATION. Poco a poco, incorporar la leche caliente a la mezcla de huevos, batiendo hasta mezclar todo muy bien. Revolver constantemente para que las yemas no se cuajen.
Regresar la mezcla a la olla, cocinar a fuego medio revolviendo constantemente hasta que espese, aproximadamente 5 minutos. Dejar enfriar y refrigerar.
Aparte, en copas individuales, servir el helado acompañado de esta crema.

141. CHAMPIÑONES AL CURRY

Rendimiento: 6 porciones. Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:
5 tazas de champiñones cortados en láminas
1 cebolla cortada en cuadritos
6 cdas. de mantequilla
1 cda. de polvo de curry
3 cdas. de harina
½ taza de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION diluida en ½ taza de agua
1 tableta de Caldo de Pollo MAGGI disuelto en 1 taza de agua
¼ taza de vino blanco
Perejil finamente picado
Queso Parmesano al gusto

Preparación:

En una sartén a fuego medio derretir 3 cdas. de mantequilla y sofreír la cebolla. Agregar los champiñones y el curry. Dejar cocinar por 4 minutos. Retirar del fuego, escurrir y reservar el caldo.
Aparte, derretir la mantequilla restante y añadir la harina para formar una pasta cremosa. Poco a poco, agregar la Leche Evaporada IDEAL o CARNATION, el Caldo de Pollo MAGGI y el caldo de los champiñones sin dejar de revolver. Dejar hervir por 3 minutos o hasta que la mezcla espese.
Incorporar el vino, los champiñones y el perejil.
Verter la preparación en moldecitos individuales, cubrir con el queso Parmesano y llevar al horno a 350°F (180°C) por 15 minutos o hasta que el queso esté dorado. Servir de inmediato.

142. VEGETALES MIXTOS EN SALSA DE TOMILLO

Rendimiento: 6 porciones. Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:
1 lechuga mediana cortada en tiras
1 pepino grande con cáscara cortado en rodajas
6 rabanitos cortados en rebanadas
2 tomates cortados en cuartos

Salsa:
1/4 taza de jugo de limón
1/4 taza de aceite de oliva
1 diente de ajo
1 cdta. de jengibre picado finamente
2 cdas. de azúcar
1 cdta. de mostaza
1 tableta de Consomé de Verduras MAGGI
1 cda. de Jugo Sazonador MAGGI
2 cdas. de tomillo seco

Preparación:
Colocar todos los vegetales en una ensaladera.
Aparte, licuar todos los ingredientes de la salsa con la mitad del tomillo.
Incorporar el vino, los champiñones y el perejil.

143. BEEF STROGANOFF

Rendimiento: 6 porciones. Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:
2 lbs. (1Kg) de carne suave cortada en tiritas
1 sobre de Consomé de Res MAGGI
1/4 dta. de pimienta
1/4 taza de harina

2 cdas. de aceite vegetal
1/2 taza de puerros cortados en rodajas delgadas (opcional)
2 dientes de ajo triturados
1 taza de hongos cortados en rebanadas
2 cdas. de mantequilla
1 sobre de Crema de Hongos MAGGI diluido en 3 tazas de agua
1/2 taza de Crema de Leche LA LECHERA
1/2 cdta. de paprika

Preparación:
Sazonar la carne con el Consomé de Res MAGGI y la pimienta. Envolver en la harina y dorar en una sartén con aceite bien caliente.
Aparte, sofreír el puerro, el ajo y los hongos en la mantequilla. Incorporar a la carne y agregar a su vez la Crema de Hongos MAGGI diluida; cocinar hasta que espese.
Antes de servir, agregar la Crema de Leche LA LECHERA y la paprika. Continuar la cocción durante 5 minutos sin dejar que hierva. Servir de inmediato.

144. PASTEL DE ALMENDRAS Y CHOCOLATE

Rendimiento: 10 porciones. Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:
1 ½ taza de mantequilla
4 huevos
1 lata de Leche Condensada LA LECHERA de 397g
½ taza de Leche Evaporada IDEAL o CARNATION diluida en ½ taza de agua
2 ¼ tazas de harina
1 ½ cdta. de polvo de hornear
Relleno:
1 lata de Dulce de Leche LA LECHERA de 385g
Cobertura:
1 ½ taza (5oz) de chocolate semidulce rallado
3 cdas. de mantequilla
1 lata de Leche Condensada LA LECHERA de 397g
1 taza de almendras tostadas

Preparación:
Batir la mantequilla hasta que esté cremosa, añadir los huevos uno a uno, la Leche Condensada LA LECHERA y la Leche Evaporada IDEAL o CARNATION. Mezclar bien.
Sin batir, agregar en forma envolvente la harina previamente cernida con el polvo de hornear.
Verter en un molde redondo de 8" (20cm) de diámetro previamente engrasado y enharinado.
Hornear a 350°F (180°C) por 50 minutos o hasta que al introducir la punta de un cuchillo, ésta salga limpia. Desmoldar, enfriar y cortar en dos capas.
Cubrir una capa del bizcocho con el Dulce de Leche LA LECHERA y colocar la otra capa encima.
Para la cobertura, derretir la mantequilla en una olla, agregar el chocolate semidulce y mezclar bien. Añadir la Leche Condensada LA LECHERA y revolver bien para obtener una mezcla homogénea. Cubrir todo el pastel y decorar con las almendras

145. MEDALLONES DE CERDO EN SALSA DE MOSTAZA

Rendimiento: 8 porciones. Tiempo de preparación: 35 minutos

Ingredientes:
2 lbs. de lomo de cerdo cortado en rebanadas de 1" (2.5 cm)
Cubitos de Res MAGGI
1 diente de ajo triturado
1/2 cebolla rallada
1 cda. de aceite de oliva

Salsa de Mostaza:
1 cda. de aceite de oliva
2 cdas. de cebolla cortada en cuadritos
1/2 taza de Leche Evaporada IDEAL diluida en 1/2 taza de agua
1 cdta. de fécula de maíz
1 taza de vino blanco
1 cdta. de mostaza
Sal y pimienta
1 cda- de perejil finamente picado

Preparación:
Sazonar los medallones de lomo con los Cubitos de Res MAGGI, el ajo y al cebolla rallada. Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego alto y dorar los medallones por 3 minutos de cada lado. Llevar al horno a 350o F (180o C) durante 20 minutos.
Para la salsa, calentar el aceite en una olla, sofreír la cebolla cortada en cuadritos por 3 minutos incorporar la fécula de maíz disuelta en la Leche Evaporada IDEAL, el vino blanco y la mostaza. Salpimentar y dejar hervir por 4 minutos revolviendo constantemente.
Servir los medallones con la salsa y espolvorear con el perejil.

146. PAPAS GRATINADAS CON PUERRO

Rendimiento: 4 porciones. Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:
4 papas grandes peladas y cortadddas en rodajas de 1" (2.5 cm)
1 tableta de Caldo de Pollo MAGGI
1/2 cebolla mediana cortada en rebanadas
1 diente de ajo triturado
1/2 taza de Leche Evaporada IDEAL
1 taza de puerro en rodajas
1 cda. de aceite de oliva
8 rebanadas de Queso Mozzarella Lite Line de NESTLÉ
1/2 taza de queso Parmesano rallado

Preparación:

Cocinar las papas con el Caldo de Pollo MAGGI, la cebolla y el ajo en abundante agua hasta que estén blandas. Escurrir.
Aparte, sofreír el puerro en el aceite de oliva por 3 minutos y reservar.
En un molde refractario previamente enmantecado, colocar una capa con la mitad de las papas, luego agregar la Leche Evaporada IDEAL, el puerro, el Queso Mozzarella Lite Line de NESTLÉ y finalizar con el resto de las papas.
Espolvorear con el queso Parmesano y llevar al horno a 350o F (180o C) por 15 minutos o hasta que el queso se dore. Servir bien caliente.

147. PERAS CON NUECES Y PASITAS

Rendimiento: 8 porciones. Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:
4 peras cortadas por la mitad
3/4 taza de azúcar
1 astilla de canela
1 clavito de olor
1/2 taza de nueces picadas
1/2 taza de pasitas
1/2 taza de agua
1 lata de Leche Condensada NESTLÉ La Lechera de 397 g
1/2 taza de Leche Evaporada IDEAL diluida en 1/2 taza de agua
2 yemas de huevo
1 cdta. de fécula de maíz
1/2 cdta. de esencia de vainilla

Preparación:
Con la ayuda de una cucharadita retirar las semillas de las peras y cocinarlas en agua con 1/2 taza de azúcar durante 15 minutos o hasta que estén blandas.
Aparte, en una sartén calentar el azúcar restante, la canela, el clavito de olor, las nueces, las pasitas y el agua, y dejar hervir a fuego bajo por 3 minutos, revolviendo constantemente. Retirar la canela y el clavito de olor, y reservar.
Batir la Leche Condensada NESTLÉ La Lechera, la Leche Evaporada IDEAL, las yemas de huevo, la fécula de maíz y la vainilla. Cocinar a fuego medio y dejar hervir por 3 minutos sin dejar de revolver. Retirar del fuego y dejar enfríar.
Rellenar cada mitad de pera con un poco de la preparación de nueces y pasitas y cubrir con la salsa.

148. PECHUGAS DE POLLO RELLENAS DE MANZANAS

Rendimiento: 8 porciones. Tiempo de preparación: 35 minutos

Ingredientes:
4 pechugas de pollo deshuesadas y cortadas por la mitad
2 Cubitos de Pollo MAGGI
4 cdas. de aceite de oliva

1 cebolla mediana cortad en cuadritos
2 manzanas rojas con cáscara cortadas en cuadritos
1/2 taza de pasitas
1 tableta de Caldo de Pollo MAGGI disuelta en 2 tazas de agua
1/4 taza de vino blanco
1 lata de Crema de Leche NESTLÉ La Lechera

Preparación:
Aplanar las pechugas de pollo hasta que queden de 1/2" (1cm) de espesor y sazonarlas con los Cubitos de Pollo MAGGI. Reservar.
En una sartén calentar una cucharada de aceite de oliva y saltear la cebolla con las manzanas y las pasitas por 3 minutos.
Colocar en el centro de cada pechuga parte de la mezcla de manzanas, enrollarla y sujetarla con hilo o palillos para que no se deshaga.
Aparte, en un sartén calentar el resto del aceite y dorar los rollos de pechuga de pollo a fuego alto por 4 minutos. Colocarlas sobre un molde refractario y llevar al horno a 350o F (180oC) por 15 minutos.
Para la salsa, en una olla mezclar el Caldo de Pollo MAGGI con el vino blanco y la Crema de Leche NESTLÉ La Lechera. Hervir por 7 minutos o hasta que la salsa espese.
Verter la salsa sobre los rollitos de pollo y servir caliente.

149. SOUFFLE DE ARROZ Y QUESO

Rendimiento: 6-8 porciones. Tiempo de preparación: 1 HORA 15 minutos

Ingredientes:
1 1/2 taza de arroz cocido en 4 Cubitos de Pollo MAGGI
2 cdas. de mantequilla
3 cdas. de harina
1 taza de Leche Evaporada IDEAL diluida en 1 taza de agua
8 rebanadas de Queso Amarillo NESTLÉ en tiritas.
4 yemas de huevo batidas
2 claras de huevo

Preparación:
En una sartén derretir la mantequilla y agregar la harina hasta formar una pasta cremosa. Añadir pocoa poco la Leche Evaporada IDEAL sin dejar de revolver. Hervir por 2 minutos y agregar el Queso Amarillo NESTLÉ. Retirar del fuego.
Añadir el arroz cocido y las yemas de huevo batido sin dejar de revolver.
Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas a la preparación con movimientos envolventes.
Verter la mezcla en un molde refractario de 8" (20cm) de diámetro previamente engrasado y hornear a 350o F (180oC) por una hora o hasta que al introducir la punta de un cuchillo, ésta salga limpia. Servir bien caliente.

150. DELICIA HELADA CON FRUTAS

Rendimiento: 10 porciones. Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:
Bizcocho:
6 huevos
1/2 taza de azúcar
2 tazas de harina
1 cda. de polvo de hornear
1/2 cdta. de canela
Relleno:
2 latas de Leche Condensada NESTLÉ La Lechera de 397 g
El jugo de limón
2 tazas de jugo de piña
3 tazas de cóctel de frutas
2 tazas de nueces picadas

Preparación:
Para el bizcocho, batir los huevos por 10 minutos hasta que aumente su volumen y agregar el azúcar poco a poco.
Cernir la harina con el polvo de hornear y la canela, y agregar a los huevos formando una mezcla homogénea. Verter en un molde de 8 x 11 x 2 pulgadas (20 x 28 x 5 cm) y llevar al horno a 350oF (180oC) por 25 minutos o hasta que al introducir la punta de un cuchillo, ésta salga limpia. Enfríar, desmoldar y cortar en dos capas.
Mezclar la Leche Condensada NESTLÉ La Lechera con el jugo de limón y aparte, el cóctel de frutas con las nueces picadas.
En el molde donde se horneó el bizcocho, colocar los ingredientes en el siguiente orden: una capa de bizcocho, la mitad del jugo de piña, la mitad de la mezcla de Leche Condensada NESTLÉ La Lechera y la mitad de la mezcla de frutas. Repetir el procedimiento hasta terminar con la mezcla de frutas.
Refrigerar por 2 horas antes de servir.

151. BROWNIES DE CEREAL CRUNCH

Rendimiento: 16-20 porciones. Tiempo de preparación : 45 minutos

Ingredientes:
4 huevos
1 taza de azúcar
1/2 taza de mantequilla derretida
2 cdas. de extracto de vainilla
1 cdta. de polvo de hornear
1 cdta. de sal
1 taza de NESQUIK Chocolate en polvo
1 taza de cereal Crunch NESTLÉ triturado
2 tazas de cereal Crunch NESTLÉ sin triturar
1 1/4 taza de harina de trigo
Preparación:

En un recipiente mezclar bien los huevos, el azúcar, la mantequilla, el extracto de vainilla y la sal.
Agregar el resto de los ingredientes y mezclar hasta obtener una mezcla pastosa.
Verter esta mezcla en un recipiente de 11 ½ "X8"X2" (29cmx20cmx5cm) enmantecado e introducir en el horno precalentado a 375 °F (190 °C) durante 25 minutos aproximadamente.
Retirar del horno, dejar enfriar y cortar en cuadritos.

152. Berenjenas asadas con tomate y queso

Tema: Verduras

Ingredientes:
4 berenjenas
1 sobre de Dados de Queso M.G.
100 g de aceitunas negras
4 tomates maduros de pulpa firme
albahaca fresca
aceite de oliva, sal

Preparación:
Corta las berenjenas por la mitad longitudinalmente, pon una hoja de albahaca en el centro y envuélvelas con papel de aluminio.
Escalda los tomates, pélalos y corta la pulpa en dados regulares. Ponlos en un bol, sazónalos con sal, rocíalos con aceite, espolvoréalos con unas hojitas de albahaca trinchadas y déjalos macerar durante 30 minutos. Luego, añade los dados de queso y las aceitunas cortadas en trocitos y mézclalo.
Asa las berenjenas en la barbacoa hasta que estén tiernas. Desenvuélvelas y cubre cada mitad con la mezcla de tomate y queso.

153. Gratinado de cebollas, patatas y queso

Tema: Verduras

Ingredientes:
3 cebollas grandes
3 patatas grandes
1 bote de Nata LA LECHERA
200 ml (1 vaso) de Leche UHT LA LECHERA
1 sobre de Queso Emmental rallado M.G.
1 sobre de Queso Rallado M.G. Estilo Parmesano
100 g de Mantequilla LA LECHERA
sal, pimienta

Preparación:
Rehoga las cebollas, cortadas en aros finos, en la mitad de la mantequilla hasta que empiecen a ablandarse; retíralas y déjalas escurrir. Pela las patatas y córtalas en láminas muy finas.
Unta una fuente de horno con mantequilla y coloca la mitad de las patatas; pon encima la cebolla y cúbrelo todo con el resto de las patatas.

Mezcla la nata con la leche y sazónalo con sal y pimienta. Viértelo sobre las patatas, reparte el resto de la mantequilla en trocitos y cuécelo a horno medio unos 50 minutos.
Espolvoréalo con el queso emmental mezclado con el parmesano y gratínalo hasta que esté dorado.

154. Gratinado de tomates y queso

Tema: Verduras

Ingredientes:
750 g de tomates rojos y firmes
250 g de rebanadas de pan de molde
250 g de queso tipo “brie”
3 huevos
1 cebolla
1 Cubito MAGGI
aceite, sal, pimienta

Preparación:
Rehoga la cebolla picada en abundante aceite; cuando empiece a tomar color, añade el pan cortado en cuadraditos y fríelo ligeramente.
Corta los tomates en rodajas y sazónalas con sal y pimienta; corta el queso en dados.
Unta una bandeja de horno pequeña con aceite y coloca capas alternadas de cebolla con dados de pan, rodajas de tomate y dados de queso (finaliza con una capa de queso).
Disuelve el cubito de caldo en un vasito de agua caliente y mézclalo con los huevos batidos.
Viértelo sobre la preparación anterior y cuécelo a horno medio durante 30 minutos, aproximadamente.

155. Patata rellena

Tema: Verduras

Ingredientes:
1 patata grande
4 cucharadas de Nata Para Cocinar LA LECHERA
50 g de jamón curado
50 g de queso gruyer rallado
sal, pimienta

Preparación:
Envuelve la patata en papel de aluminio y cuécela en el horno o en el microondas hasta que esté tierna. Córtala por la mitad y vacíala con la ayuda de una cucharilla.
Mezcla la pulpa con la nata hasta obtener un puré fino; añade el queso rallado y el jamón cortado en tiritas y sazónalo con sal y pimienta.
Rellena las dos mitades de patata con esta mezcla y envuélvelas en papel de cocina adecuado para calentarlas en el microondas.

156. Revuelto de huevos con espárragos

Tema: Verduras

Ingredientes:
6 huevos
1 manojo de espárragos trigueros
1 cucharada de Mantequilla LA LECHERA
1 cucharada de harina
1 bote de Nata LA LECHERA
sal, pimienta, estragón

Preparación:
Corta la parte tierna de los espárragos en trocitos y cuécelos en agua con una cucharadita de sal; cuando estén tiernos, escúrrelos y reserva el agua de cocción.
Derrite la mantequilla a fuego suave; añade la harina, rehógala hasta que esté dorada y vierte 100 ml (1/2 vaso) del agua de cocción de los espárragos. Cuécelo, removiendo continuamente, hasta que la mezcla espese ligeramente.
Mézclala con los huevos batidos y sazonados con sal, pimienta y un poco de estragón, la nata y los espárragos y cuájalo a fuego suave.

157. Rollitos de col con carne

Tema: Verduras

Ingredientes:
300 g de carne magra de cerdo
1 col
1 brik de Tomate Tamizado SOLÍS
1 lonja de jamón serrano
100 ml (1/2 vaso) de jerez
1 cebolla
1 zanahoria
2 dientes de ajo
1 cucharada de almendras tostadas
1 Cubito MAGGI
1 huevo
1 rebanadita de pan frito
harina, aceite, laurel, sal, pimienta

Preparación:
Dora la carne en un poco de aceite; añade la cebolla y la zanahoria cortadas en trozos, los dientes de ajo sin pelar y una hoja de laurel y cuécelo unos minutos a fuego suave. Vierte el jerez y el tomate, sazónalo con sal y pimienta y continua la cocción hasta que la carne esté tierna.
Retira la carne y pásala por la picadora junto con la loncha de jamón; mézclala con 2 cucharadas de la salsa y el huevo batido.

Escoge las hojas más grandes de la col y cuécelas en agua con sal durante 3 minutos; escúrrelas y déjalas enfriar.
Rellena 12 hojas de col con una cucharada colmada de carne y enróllalas; pasa los rollitos por harina presionándolos con la mano para que queden firmes, fríelos en aceite y colócalos en una cazuela de barro.
Disuelve el cubito de caldo en 200 ml (1 vaso) de agua caliente, añádelo a la salsa de cocer la carne, junto con las almendras machacadas en el mortero con el pan y los ajos, y cuécelo durante 10 minutos. Pásalo por la batidora hasta obtener una salsa fina, viértela sobre los rollitos de col y cuécelos 10 minutos más.

158. Tarta de tomate y cebolla

Tema: Verduras

Ingredientes:
6 tomates rojos y carnosos
2 cebollas
200 ml (1 vaso) de Nata Para Montar LA LECHERA
1 lámina de Pasta Brisa BUITONI
1 bolsita de Queso Parmesano BUITONI
3 huevos
aceite de oliva, albahaca fresca
sal, pimienta

Preparación:
Desenrolla la lámina de pasta brisa y forra con ella un molde de tarta; pincha el fondo varias veces con un tenedor y cúbrela interiormente con papel de aluminio presionando bien las paredes para que no se bajen al cocer. Cuece la tarta a horno medio, previamente calentado, durante 10 minutos, retira el papel de aluminio y cuécela 5 minutos más; resérvala.
Escalda los tomates, pélalos y corta la pulpa en dados. Fríelos en un poco de aceite, a fuego muy suave, durante 20 minutos y sazónalos con sal.
Corta las cebollas en discos finos y fríelas en aceite, a fuego suave, hasta que estén muy tiernas; escúrrelas perfectamente.
Añade a la nata unas hojas de albahaca cortadas en tiritas finas y cuécela a fuego muy suave durante 10 minutos.
Bate los huevos y sazónalos con sal y pimienta; añade la nata, los dados de tomate, la cebolla y el queso rallado y mézclalo bien.
Vierte esta preparación en la tarta y cuécela a horno fuerte durante 30 minutos.

159. Tomates rellenos de crema de sardinas

Tema: Verduras

Ingredientes:
4 tomates grandes
4 sardinas grandes
1 tarrina de Queso Fresco Speisequark NESTLÉ

1 limón
unas hojitas de menta fresca
sal

Preparación:
Corta el tercio superior de los tomates y vacíalos; sazona el interior con sal.
Retira la piel y la espina central de las sardinas y aplástalas con un tenedor junto con los quesitos. Añade un poco de zumo de limón y una cucharadita de corteza rallada y mézclalo bien.
Ponlo en una manga pastelera con boquilla rizada y rellena los tomates. Adórnalos con unas hojitas de menta.

160. ESTOFADO DE CARNE Y COLIFLOR

Producto: Cubito Maggi

Estación	Tema	Menú	Nº Personas	Dificultad	Tiempo
Otoño	Carnes	Segundo Plato	4	Fácil	Largo

Ingredientes:
600 g de carne magra de cerdo cortada en dados
1 coliflor pequeña
1 cebolla
1 Cubito MAGGI
1 cucharada de pimentón
200 ml (1 vaso) de nata líquida
aceite, harina

Preparación:
Separa la coliflor en ramitos y cuécela en agua con sal hasta que esté tierna pero firme; resérvala.
Disuelve el cubito de caldo en 200 ml (1 vaso) de agua caliente.
Dora la cebolla picada en un poco de aceite; cuando tome color, añade la carne sazonada con sal y enharinada y rehógala unos minutos. Espolvoréalo con el pimentón, vierte el caldo y la nata y cuécelo todo junto hasta que la carne esté tierna (unos 40 minutos, aproximadamente).
Unos minutos antes de finalizar la cocción, agrega la coliflor.

161. TOSTAS CON HUEVOS REVUELTOS Y JAMÓN

Producto: Tomate Frito SOLIS

Estación	Tema	Menú	Nº Personas	Dificultad	Tiempo
Otoño	Huevos	Primer Plato	4	Media	Medio

Ingredientes:
4 rebanadas de pan de molde
6 huevos
3 lonjas de jamón curado

50 g de queso rallado
60 g de mantequilla
100 g de Tomate Frito SOLÍS
sal, pimienta

Preparación:
Unta las rebanadas de pan, por ambos lados, con mantequilla y dóralas ligeramente en el horno; coloca encima el jamón cortado en trozos y, con un tenedor, presiona el centro de cada rebanada para que quede un poco hundido; caliéntalo unos minutos más en el horno.
Funde el resto de la mantequilla en un cazo y añade el tomate frito y los huevos batidos; sazónalo con un poco de sal y pimienta y cuécelo, removiendo continuamente, hasta que los huevos se cuajen.
Reparte los huevos revueltos sobre las tostadas con jamón, espolvoréalas con el queso rallado y gratínalas unos minutos, a horno fuerte

162. TERRINA DE POLLO Y CARNE

Producto: Jugo Maggi

Estación	Tema	Menú	Nº Personas	Dificultad	Tiempo
Otoño	Carnes	Primer Plato	4/6	Media	Largo

Ingredientes:
450 g de higaditos de pollo
350 g de salchichas
150 g de jamón cocido
150 ml (3/4 vaso) de vino blanco
100 g de bacon en lonjas finas
3 rebanadas de pan
2 hojas de laurel
1/2 cucharadita de tomillo
1 diente de ajo
Jugo MAGGI
oporto, leche, pimienta

Preparación:
Pon los higaditos de pollo en un bol y añade un chorrito de oporto, media cucharada de jugo MAGGI, el tomillo y las hojas de laurel desmenuzadas; déjalo macerar durante 2 ó 3 horas.
Remoja las rebanadas de pan (sin la corteza) en leche y escúrrelas. Pasa por la batidora la mitad de los higaditos, previamente escurridos, la carne de las salchichas, el jamón, el pan, el vino y el diente de ajo y sazónalo con pimienta.
Forra una terrina con las lonjas de bacon, pon la mitad del picadillo presionándolo con el dorso de una cuchara y coloca encima los higaditos reservados, enteros; cúbrelo con el resto del picadillo y presiónalo de nuevo.
Cuécelo en el horno, al baño maría, durante 1 hora y media, aproximadamente. Cuando esté cocido, decanta la terrina para eliminar el exceso de líquido.
Deja la terrina en el refrigerador durante 24 horas, como mínimo, antes de servirla.
Acompáñala con unas tostadas y pepinillos y cebollitas en vinagre.

163. Tronco de carne picada

Tema: Carnes

Ingredientes:
250 g de carne picada de ternera
250 g de carne picada de cerdo
100 g de tocino ahumado
1 sobre de Queso Rallado Emmental M.G
2 huevos duros
1 huevo
1 cebolla
perejil, pan rallado, aceite
sal, pimienta

Preparación:
Mezcla la carne de ternera con la carne de cerdo, el tocino cortado en trocitos, unas ramitas de perejil picado, el queso, la cebolla picada muy fina y el huevo batido y sazónalo con sal y pimienta.
Extiéndelo sobre el mármol enharinado, coloca en el centro los huevos duros, uno a continuación del otro, y enróllalo dándole forma de tronco. Úntalo con aceite y espolvoréalo con pan rallado.
Ponlo en una fuente de horno y cuécelo a horno fuerte durante 30 minutos.

164. "Papillotes" de pechuga con jamón y queso

Tema: Carnes

Ingredientes:
4 pechugas de pollo deshuesadas
4 Quesitos SVELTESSE
4 lonjas finas de jamón serrano
un ramito de perejil

Preparación:
Aplasta los quesitos con un tenedor, añade un poco de perejil picado y mézclalo bien. Reparte esta preparación en las cuatro lonjas de jamón y enróllalas.
Abre las pechugas por la mitad y sazónalas con sal y pimienta. Coloca un rollito de jamón y queso en su interior y ciérralas de nuevo presionándolas para que queden bien unidas.
Envuélvelas en rectángulos de papel de aluminio y ásalas a horno fuerte durante 10 minutos.
Sírvelas con una ensalada verde.

165. Costillar de cordero relleno

Tema: Carnes

Ingredientes:
1 costillar de cordero deshuesado (reserva los huesos)
100 ml (1/2 vaso) de vino tinto
100 ml (1/2 vaso) de Tomate Tamizado SOLÍS
1 cebolla
aceite, sal, pimienta negra
Relleno:
200 g de carne de cerdo picada
50 g de jamón serrano
1 cucharada de avellanas
1 cucharada de piñones
1 cucharada de harina
1 copita de coñac
1 huevo
Costra:
70 g de Mantequilla LA LECHERA
3 dientes de ajo
3 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de cebollino picado
2 rebanadas de pan tostadas

Preparación:
Pon los huesos del cordero en una cazuela, cúbrelos con agua y cuécelos durante una hora; luego, cuela el caldo.
Rehoga la cebolla picada en un poco de aceite; añade el tomate, el vino y 1 vaso de caldo de cocer el cordero y cuécelo durante 30 minutos. Pásalo por el chino y sazónalo con sal y pimienta.
Mezcla la carne picada con el jamón cortado en trocitos, las avellanas picadas, los piñones, el coñac, el huevo y la harina; sazónalo con sal y pimienta y extiéndelo sobre el costillar, previamente sazonado. Enróllalo y átalo con un cordel de cocina.
Pasa por la batidora el pan, los ajos, las hierbas aromáticas y la mantequilla hasta obtener una crema homogénea; sazónala con sal.
Unta enteramente el costillar con esta crema y ponlo en una bandeja de horno. Cuécelo durante 45 minutos, aproximadamente (la costra debe quedar muy dorada).

Sírvelo cortado en lonjas y la salsa, muy caliente, en salsera aparte.

166. Tronco de carne picada

Tema: Carnes

Ingredientes:
250 g de carne picada de ternera
250 g de carne picada de cerdo
100 g de tocino ahumado
1 sobre de Queso Rallado Emmental M.G
2 huevos duros
1 huevo

1 cebolla
perejil, pan rallado, aceite
sal, pimienta

Preparación:
Mezcla la carne de ternera con la carne de cerdo, el tocino cortado en trocitos, unas ramitas de perejil picado, el queso, la cebolla picada muy fina y el huevo batido y sazónalo con sal y pimienta.
Extiéndelo sobre el mármol enharinado, coloca en el centro los huevos duros, uno a continuación del otro, y enróllalo dándole forma de tronco. Úntalo con aceite y espolvoréalo con pan rallado.
Ponlo en una fuente de horno y cuécelo a horno fuerte durante 30 minutos.

167. Pierna de cordero a la panadera

Tema: Carnes

Ingredientes:
1 pierna de cordero
1 kg de patatas
1/4 kg de cebollas
3 dientes de ajo
1 cubito MAGGI
1 copita de coñac
aceite, perejil
sal, pimienta

Preparación:
Haz unas incisiones profundas en la carne y sazónala con abundante sal y pimienta. Pela los ajos, córtalos en láminas y colócalos en las incisiones y en torno al hueso.
Rehoga las cebollas, cortadas en láminas finas, en un poco de aceite hasta que empiecen a estar transparentes. Corta las patatas también en láminas. Disuelve el cubito de caldo en 1/4 l de agua caliente.

Pon las patatas y las cebollas en una fuente de horno; coloca encima la carne y rocíala con el caldo. Cuécela a horno fuerte hasta que esté muy dorada (calcula unos 40 minutos por kg de peso); a media cocción, rocíala con el coñac.
En el momento de servirla, espolvoréala con perejil picado.

168. Pastel frío de pollo con verduras

Tema: Carnes

Ingredientes:
1 pollo
3 tomates
2 zanahorias

2 puerros
2 cebollas
1 cabeza de ajos
1 ramita de apio
100 ml (1/2 vaso) de coñac
100 ml (1/2 vaso) de vino blanco
4 hojas de gelatina
2 Cubitos MAGGI
laurel, tomillo, romero
aceite, sal, pimienta

Preparación:
Corta el pollo en trocitos y sazónalo con sal y pimienta; corta también los tomates, las zanahorias, los puerros, las cebollas y el apio en trocitos. Fríelo todo en un poco de aceite con la cabeza de ajos cortada por la mitad y, una vez dorado, flaméalo con el coñac.
Añade las hierbas aromáticas, el vino y los cubitos de caldo disueltos en 1/2 l de agua caliente y cuécelo hasta que el pollo esté tierno.
Retira el pollo y desmenúzalo, retirando huesos y piel; pasa las verduras y la salsa por el pasapurés.
Pasa las hojas de gelatina por agua fría y disuélvelas en un poco de agua hirviendo. Añádelas a la salsa removiendo continuamente y agrega los trocitos de pollo.
Viértelo en un molde rectangular untado con aceite y déjalo en el refrigerador durante unas horas antes de desmoldarlo.

169. Bollitos rellenos de huevos revueltos

Tema: Huevos

Ingredientes:
4 bollitos de pan, de tamaño mediano
6 huevos
1 manojo de ajos tiernos
100 g de Queso Rallado Emmental M.G.
50 g de Mantequilla LA LECHERA
aceite, sal, pimienta, perejil

Preparación:
Corta el tercio superior de los bollitos de pan y vacíalos retirando toda la miga.
Corta la parte blanca de los ajos en discos finos y rehógalos ligeramente en la mitad de la mantequilla y un poco de aceite hasta que estén tiernos.
Bate los huevos, sazónalos con sal y pimienta y añade el queso y los ajos muy escurridos.
Pon el resto de la mantequilla en un cazo al baño maría y, cuando esté fundida, añade los huevos. Cuécelos, removiendo continuamente, hasta que adquieran una consistencia cremosa y rectifica la sal.
Tuesta ligeramente los bollitos de pan en el horno y llénalos con los huevos. Sírvelos recién hechos, espolvoreados con perejil picado.

170. Huevos al roquefort

Tema: Huevos

Ingredientes:
6 huevos
1 paquete de Puré de Patatas MAGGI
50 g de queso roquefort
50 g de queso gruyer rallado
25 g de Mantequilla LA LECHERA
1 bote de Nata LA LECHERA
sal

Preparación:
Prepara el puré con 1/2 l de agua, la mantequilla y una cucharadita de sal; añade el queso roquefort, previamente aplastado con un tenedor, y la nata y mézclalo bien.
Repártelo en seis cazuelitas o platitos individuales, haz un hueco en el centro y pon las yemas.Cúbrelo enteramente con las claras montadas a punto de nieve fuerte, espolvoréalos con el queso rallado y gratínalos unos minutos a horno fuerte.
Sírvelos recién hechos.

171. Huevos duros con dos salsas

Tema: Huevos

Ingredientes:
8 huevos duros
1 lechuga
Salsa tártara:
6 cucharadas de Mayonesa SOLÍS
4 pepinillos
2 cucharadas de alcaparras
1 cucharada de aceitunas verdes sin hueso
1 cebollita tierna
1 cucharada rasa de azúcar
Salsa de anchoas:
4 anchoas en salazón
100 ml (1/2 vaso) de aceite
50 g de nueces peladas
1 diente de ajo
albahaca, perejil, pimienta

Preparación:
Salsa tártara:
Pica finamente los pepinillos, las aceitunas, la cebollita y las alcaparras y mézclalo con el azúcar y la mayonesa.
Salsa de anchoas:

Desala totalmente las anchoas y pásalas por la batidora con las nueces y el ajo hasta obtener una pasta. Vierte el aceite, poco a poco y sin dejar de batir, hasta conseguir una salsa consistente; añade una ramita de albahaca y de perejil picados y sazónala con pimienta. Pela los huevos, córtalos por la mitad, a lo largo, y colócalos en una fuente de servir sobre la lechuga cortada en tiritas. Cubre la mitad con la salsa tártara y el resto con la salsa de anchoas. Sirve aparte el resto de las salsas.

172. Huevos revueltos con salmón

Tema: Huevos

Ingredientes:
6 huevos
200 g de salmón fresco
4 cucharadas de Nata LA LECHERA
50 g de Mantequilla LA LECHERA
1 limón
4 rebanadas de pan de molde
sal, azúcar, pimienta negra
eneldo fresco

Preparación:
Corta el salmón en tiritas y sazónalo con sal, pimienta y una pizca de azúcar. Rocíalo con zumo de limón, espolvoréalo con eneldo picado y déjalo reposar durante 10 minutos.
Bate los huevos, sazónalos con sal y añade la nata y el salmón.
Viértelos en un cazo con la mantequilla derretida y cuécelos al baño maría, removiendo continuamente, hasta que estén cuajados.
Sírvelos recién hechos, con triángulos de pan tostado.

173. Tortilla crujiente al queso

Tema: Huevos

Ingredientes:
6 huevos
100 g de Queso EL LABRADOR Tierno
3 rebanadas de pan
aceite, sal

Preparación:
Corta las rebanadas de pan en cuadraditos pequeños y fríelos en abundante aceite caliente hasta que estén dorados; escúrrelos bien. Mezcla los huevos batidos y sazonados con sal con el queso cortado en daditos.
Cuaja la tortilla en un poco de aceite, coloca encima los dados de pan y dóblala sobre sí misma.

174. Tortilla de patatas, cebolla, bacon y queso

Tema: Huevos

Ingredientes:
4 patatas
2 cebollas
6 huevos
100 g de Queso Rallado Emmental M.G.
100 g de bacon
50 g de Mantequilla LA LECHERA
aceite, sal, pimienta

Preparación:
Pela las patatas, córtalas en tiras y fríelas en aceite caliente, a fuego suave. Corta las cebollas en láminas finas y fríelas en el mismo aceite y la mantequilla hasta que estén tiernas. Corta el bacon en cuadraditos y fríelos, sin nada de grasa, hasta que estén crujientes. Mezcla las patatas con la cebolla muy escurrida, el queso rallado, el bacon y los huevos batidos y sazónalo con sal y pimienta. Calienta un poco de aceite en una sartén; vierte la preparación anterior y cuaja la tortilla, a fuego suave, durante 5 minutos. Dale la vuelta y cuécela por el otro lado otros 5 minutos más.

175. Tortilla guisada

Tema: Huevos

Ingredientes:
1 paquete de Puré de Patatas MAGGI
400 ml (2 vasos) de Leche UHT LA LECHERA
200 ml (1vaso) de Tomate Tamizado SOLÍS
4 huevos
2 Cubitos MAGGI
1 pimiento rojo
1 berenjena
2 cebollas
1 diente de ajo
perejil, tomillo, laurel
sal, aceite

Preparación:
Asa la berenjena en el horno, pélala y córtala en cuadraditos. Fríe en un poco de aceite las cebollas picadas y el pimiento cortado en cuadraditos; cuando la cebolla esté tierna, añade la berenjena y fríelo unos minutos más.
Prepara el puré con la leche y una cucharadita de sal. Mézclalo con las verduras escurridas y los huevos batidos y rectifica la sal. Cuaja una tortilla redonda, dorada por ambos lados. Pon en una cazuela de barro el tomate, los cubitos de caldo disueltos en 100 ml (1/2 vaso) de

agua caliente, el ajo y una ramita de perejil picados, una hoja de laurel y una ramita de tomillo y cuécelo a fuego suave durante 10 minutos. Pon la tortilla cortada en cuatro trozos y déjalo cocer unos 10 minutos más. Sírvelo caliente en la misma cazuela de barro.

176. Batido de crema de whisky

Tema: Varios

Ingredientes:
½ bote de Leche Condensada LA LECHERA
½ bote de Leche Evaporada IDEAL
1 cucharada de NESCAFÉ
100 ml (1/2 vaso) de whisky
1 yema de huevo
cubitos de hielo

Preparación:
Pasa por la batidora la leche condensada, la leche evaporada, el café soluble, la yema de huevo, el whisky y ½ litro de agua muy fría hasta que esté muy espumoso.Sírvelo con cubitos de hielo.

177. Batido de piña colada

Tema: Varios

Ingredientes:
½ bote de Leche Condensada LA LECHERA
1 bote pequeño de piña
200 ml (1 brik) de Nata para Montar LA LECHERA
200 ml (1 brik) de leche de coco
1 Yogur Natural LA LECHERA
1 copita de ron

Preparación:
Pasa por la batidora la piña con su jugo hasta obtener un puré muy fino; añade la leche condensada, la nata, la leche de coco, el yogur y el ron y mézclalo bien.
Déjalo en el congelador hasta que esté casi helado y sírvelo en copas grandes.

178. Batido de yogur

Tema: Varios

Ingredientes:
¾ l de Leche UHT LA LECHERA
4 Yogures Naturales NESTLÉ

4 porciones de Helado de Vainilla CAMY
4 cucharadas de azúcar
canela en polvo

Preparación:
Pon en la batidora la leche muy fría, el yogur, el helado y el azúcar y bátelo hasta que esté muy espumoso. Sírvelo en vasos altos de refresco, espolvoreado con canela.

179. Buñuelos de bacalao

Tema: Varios

Ingredientes:
200 g de bacalao desalado
150 g de harina
75 g de Mantequilla LA LECHERA
3 huevos
½ paquete de Puré de Patatas MAGGI
2 cucharadas de Nata LA LECHERA
perejil, aceite, sal

Preparación:
Cuece el bacalao en un poco de agua con sal durante 5 minutos y desmenúzalo. Prepara un puré muy espeso con los copos de patata y un poco del agua de cocer el bacalao; agrega el bacalao, la nata y una ramita de perejil picado y mézclalo bien.

Pon en un cazo al fuego 100 ml de agua, la mantequilla y una pizca de sal; cuando la mantequilla esté fundida, añade la harina de golpe removiendo enérgicamente. Cuécelo, sin dejar de removerlo, hasta que la masa se separe de las paredes del cazo. Déjala enfriar, añade los huevos, de uno en uno, y el puré de bacalao y mézclalo bien. Fríe porciones de la masa (con la ayuda de dos cucharillas) en abundante aceite caliente hasta que los buñuelos queden hinchados y dorados.

180. "Focaccia" de queso

Tema: Varios

Ingredientes:
2 bases para Pizza BUITONI Fresco
200 g de Queso Flor de Esgueva M.G.
200 g de mozzarella
2 cucharadas de finas hierbas picadas (perejil, cebollino,tomillo fresco, etc.)
aceite de oliva
sal, pimienta negra recién molida

Preparación:

Desenrolla las bases para pizza y lamínalas hasta que estén muy finas. Pon una de ellas en una bandeja de horno untada con aceite.
Reparte por encima los dos tipos de queso cortados en dados pequeños y espolvoréalos con pimienta y las hierbas aromáticas.
Cúbrelo con la otra lámina de pasta presionando bien los bordes. Con la yema del dedo, practica 4 ó 5 agujeros en la pasta (para facilitar la salida del vapor); luego, pinta toda la superficie con aceite, espolvoréala ligeramente con sal y cuécela a horno fuerte, previamente calentado, hasta que esté muy dorada (de 20 a 25 minutos).

181. Hojaldre de verduras de primavera

Tema: Varios

Ingredientes:
1 lámina de Pasta de Hojaldre BUITONI FRESCO
200 g de setas de tamaño pequeño
30 g de piñones
3 tomates rojos y carnosos
1 manojo de espárragos
1 manojo de cebollitas tiernas
orégano, tomillo
aceite de oliva, sal, pimienta

Preparación:
Escalda los tomates, pélalos y corta la pulpa en dados; sazónalos con sal, orégano y tomillo, rocíalos con aceite y déjalos macerar durante 10 minutos.
Limpia los espárragos, dejando sólo la parte tierna; corta las cebollitas tiernas en rodajas.
Fríe ambas verduras, por separado, en un poco de aceite.
Rehoga las setas en un poco de aceite caliente, a fuego fuerte, hasta que estén doradas; sazónalas con sal y pimienta. Desenrolla la lámina de hojaldre y ponla en una bandeja de horno. Cúbrela con los dados de tomate escurridos y reparte por encima los espárragos, las cebollitas, las setas y los piñones. Espolvoréalo con tomillo y orégano, rocíalo con el aceite de macerar los tomates y cuécelo a horno fuerte, previamente calentado, hasta que el hojaldre esté cocido y dorado (20 minutos, aproximadamente).

182. Mini brochetas de queso

Tema: Varios

Ingredientes:
2 lonjas gruesas de queso Labrador MG
2 lonjas gruesas de queso camembert
2 lonjas gruesas de queso gruyer
2 huevos
harina, pan rallado, aceite

Preparación:

Corta los tres tipos de queso en dados de unos 2 cm de lado y ensártalos, alternando las variedades, en cuatro brochetas (el camembert en el centro).
Pasa las brochetas por harina, huevo batido y pan rallado y fríelas rápidamente en abundante aceite muy caliente; escúrrelas y sírvelas enseguida

183. Refresco de chocolate a la canela

Tema: Varios

Ingredientes:
250 g (10 porciones) de Chocolate Fondant NESTLÉ POSTRES
1 bote pequeño de Leche Condensada LA LECHERA
200 ml (1 vaso) de Nata para Montar LA LECHERA
1 cucharadita de canela en polvo
1 limón

Preparación:
Pon en un cazo al fuego la leche condensada, 3/4 l de agua y la nata líquida; cuando empiece a hervir, añade el chocolate troceado y remuévelo hasta que esté fundido.
Aromatízalo con la canela y una corteza de limón y déjalo en el refrigerador hasta que esté muy frío. Sírvelo en copas de refresco.

184. Tarta de crema de queso

Tema: Varios

Ingredientes:
1 lámina de Pasta Brisa BUITONI FRESCO
200 ml (1 vaso) de Nata para Montar LA LECHERA
100 g de Queso Emmental Rallado M.G.
50 g de queso parmesano rallado
50 g de Mantequilla LA LECHERA
40 g de harina
3 huevos
sal, pimienta

Preparación:
Desenrolla la lámina de pasta brisa y forra con ella un molde de tarta; pincha el fondo varias veces con un tenedor y cúbrela interiormente con papel de aluminio presionando bien las paredes (para que no se bajen al cocer). Cuece la tarta a horno medio, previamente calentado, durante 10 minutos, retira el papel de aluminio y cuécela 10 minutos más.
Calienta la nata; añade la mantequilla y la harina y cuécelo, removiendo continuamente, durante 10 minutos; retíralo del fuego, sazónalo con sal y pimienta y agrega el queso rallado y las yemas.
Incorpora las claras montadas a punto de nieve y viértelo en la tarta.
Gratínalo en el horno hasta que la superficie esté dorada (5 minutos, aproximadamente).

185. Tarta de tomate y pan

Tema: Varios

Ingredientes:
1 lámina de Pasta Brisa BUITONI FRESCO
1 kg de tomates rojos y carnosos
200 ml (1 vaso) de Nata para Montar LA LECHERA
4 huevos
2 rebanadas grandes de pan
3 cucharadas de vinagre balsámico
1 diente de ajo pequeño
aceite, azúcar, albahaca fresca
sal, pimienta negra

Preparación:
Escalda los tomates, pélalos y corta la pulpa en dados. Sazónalos con sal, ponlos en un colador y déjalos reposar durante 20 minutos para que desprendan el agua.
Desenrolla la lámina de pasta brisa y forra con ella un molde de tarta; pincha el fondo varias veces con un tenedor y cúbrela interiormente con papel de aluminio presionando bien las paredes (para que no se bajen al cocer). Cuece la tarta a horno medio, previamente calentado, durante 10 minutos y retira el papel de aluminio. Corta el pan en dados y fríelos en abundante aceite caliente; escúrrelos sobre papel absorbente. Mezcla el vinagre con una cucharadita de azúcar, el ajo chafado, una cucharada de hojas de albahaca picadas finas, los huevos batidos y la nata y sazónalo con sal y pimienta. Añade los dados de tomate y de pan. Viértelo en la tarta y cuécela a horno medio, previamente calentado, hasta que esté cuajada (de 20 a 25 minutos).

186. Tostas de manzana, jamón y queso

Tema: Varios

Ingredientes:
8 rebanadas de pan de molde
4 lonchas de Queso FLOR DE ESGUEVA
2 lonjas de jamón serrano
1 manzana ácida
pimentón dulce

Preparación:
Corta la parte central de la manzana, sin pelar, en cuatro rodajas un poco gruesas y quítales el corazón.
Corta las rebanadas de pan, el queso y el jamón en discos de un diámetro igual al de las rodajas de manzana.
Fríe las rodajas de manzana en la mitad de la mantequilla; retíralas, añade el resto de la mantequilla y dora los discos de pan.

Coloca las manzana sobre la mitad de los discos de pan y pon encima el jamón, el queso espolvoreado con pimentón y otro disco de pan. Envuelve las tostas en papel de cocina adecuado para calentarlas en el microondas.

187. Tronco Relleno

Tema: Varios

Ingredientes:
1 pan de molde grande
250 g de jamón cocido
100 g de pasas de Corinto
100 g de nueces (peso neto)
100 g de Mantequilla LA LECHERA
4 huevos duros
1 lata mediana de atún en aceite
1 lechuga
16 Quesitos LA LECHERA
5 cucharadas de Mayonesa SOLÍS
2 cucharadas de catchup
mostaza, perejil

Preparación:
Retira la corteza del pan y córtalo en 6 rebanadas a lo largo. Prepara tres rellenos: uno, mezclando el jamón cortado en tiritas con los huevos duros picados y el catchup; otro, con el atún desmenuzado mezclado con las hojas centrales de la lechuga trinchadas, la mayonesa y una cucharadita de mostaza; y el tercero, mezclando 4 quesitos, aplastados con un tenedor, con las pasas, previamente remojadas, y las nueces picadas.
Forma el tronco intercalando estos rellenos entre las rebanadas de pan empezando por la base: la mitad del relleno de jamón, la mitad del relleno de atún, todo el relleno de queso y pasas, el resto del relleno de jamón y el resto del relleno de atún. Corta los extremos del pan en diagonal para darle forma de un tronco.
Aplasta el resto de los quesitos y mézclalos con la mantequilla ablandada. Cubre enteramente el tronco con esta mezcla y, con un tenedor, marca unas rallas imitando la corteza de un árbol.

188. Hojaldres de pollo

Tema: Varios

Ingredientes:
2 láminas de Pasta de Hojaldre BUITONI FRESCO
2 pechugas de pollo
200 ml (1 vaso) de oporto
150 g de champiñones
50 g de Mantequilla LA LECHERA
2 escalonias

1 zanahoria
1 cebolla pequeña
2 cucharadas de Nata LA LECHERA
1 trufa
1 huevo
perejil, sal, pimienta

Preparación:
Sazona las pechugas con sal y pimienta y dóralas en la mantequilla; añade la zanahoria, la cebolla y las escalonias ralladas, los champiñones cortados en trocitos y una ramita de perejil picado y fríelo unos minutos. Vierte el vino y un poco de agua y déjalo cocer, a fuego suave, hasta que las pechugas estén tiernas; retíralas y córtalas en trocitos. Reduce la salsa de cocción hasta que el líquido se evapore totalmente; agrega el pollo, la trufa picada y la nata y cuécelo todo junto durante unos minutos; sazónalo con sal y pimienta.

Desenrolla las láminas de hojaldre y, con un cortapastas o un cuchillo afilado, corta 8 discos de unos 10 cm de diámetro. Pon en el centro de 4 de ellos 2 ó 3 cucharadas del relleno y tápalos con el resto de los discos.
Cierra los bordes, previamente humedecidos, decora los pastelitos con la pasta sobrante y pinta la superficie con el huevo batido (practica un orificio en el centro para facilitar la salida del vapor que se forma al cocer).Cuece los pastelitos a horno fuerte, previamente calentado, de 20 a 25 minutos.

189. Pastelitos de Salchichas y Queso

Tema: Varios

Ingredientes:
10 salchichas tipo Frankfurt
10 lonjas de Queso LA LECHERA
2 láminas de Masa de Hojaldre FINDUS
1 huevo

Preparación:
Coloca las láminas de hojaldre, descongelado, sobre el mármol enharinado y estíralas con el rodillo hasta que estén muy finas.
Córtalas en 10 rectángulos y coloca en cada uno de ellos una lámina de queso y una salchicha. Enróllalos presionando bien los bordes con los dedos húmedos, para que queden perfectamente cerrados, y píntalos con el huevo batido.
Coloca los rollitos en una bandeja de horno y cuécelos a horno fuerte, previamente calentado, hasta que estén dorados (unos 15 minutos).

190. Ensalada verde con vinagreta de mostaza

Tema: Ensaladas

Ingredientes:

4 cogollos de lechuga
2 endibias
2 ó 3 manojos de canónigos
1 aguacate
1 diente de ajo
Vinagreta :
8 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de mostaza de grano
sal, pimienta

Preparación:
Limpia los cogollos, las endibias y los canónigos y sepáralos en hojas; pela el aguacate y córtalo en gajos. Disponlo de forma alternada en una ensaladera, previamente frotada con el diente de ajo. Bate el aceite con el vinagre y la mostaza hasta obtener una salsa homogénea y sazónalo con sal y pimienta. Caliéntalo muy ligeramente y viértelo sobre la ensalada en el momento de servirla.

191. Ensalada "Cesar"

Tema: Ensaladas

Ingredientes:
4 pechugas deshuesadas
4 huevos
1 bolsita de Dados de Queso M.G.
100 g de bacon ahumado en lonjas un poco gruesas
2 rebanadas de pan de molde
1 lechuga
aceite, coñac, sal, pimienta
Vinagreta :
8 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de jerez
1 cucharadita de mostaza
sal

Preparación:
Sazona las pechugas con sal y pimienta y fríelas a fuego fuerte, en un poco de aceite, hasta que estén muy doradas por todos los lados; flaméalas con un chorrito de coñac, baja el fuego y cuécelas durante 10 minutos.
Corta el bacon en tiritas y las rebanadas de pan en dados. Fríe el bacon en abundante aceite, retíralo cuando esté dorado y fríe los dados de pan en el mismo aceite; escurre muy bien ambas cosas.
Cuece los huevos durante 5 minutos, para que las yemas queden tiernas, y pélalos con mucho cuidado. Lava la lechuga y cortas las hojas en tiritas.
Prepara la vinagreta mezclando el aceite con el vinagre, la mostaza y una pizca de sal. Pon en cuatro platos una base de lechuga y una pechuga cortada en filetitos; reparte por encima los

dados de queso, de pan y de bacon y coloca en el centro un huevo. En el momento de servirlo, alíñalo con la vinagreta.

192. Ensalada de bacalao y pasta con mayonesa de ajo

Tema: Ensaladas

Ingredientes:
300 g de bacalao desalado (lomos)
300 g de Pasta BUITONI
50 g de aceitunas negras
2 tomates firmes y carnosos
1 diente de ajo
1 yema de huevo
aceite de oliva, sal

Preparación:
Corta el bacalao en trozos grandes, úntalo ligeramente con aceite y ásalo en la parrilla (no debe quedar muy cocido). Sepáralo en hojas y colócalo en una ensaladera. Escalda los tomates (sumérgelos unos segundos en agua hirviendo), pélalos y corta la pulpa en dados retirando las semillas; añádelos al bacalao y añade también las aceitunas deshuesadas.
Machaca el ajo en el mortero; agrega la yema y trabájalo, vertiendo aceite poco a poco, hasta obtener una salsa espesa; sazónala con sal (puedes prepararlo también con la batidora eléctrica; en este caso, utiliza el huevo entero).
Hierve la pasta en abundante agua con sal hasta que esté en su punto; escúrrela ligeramente y ponla en la ensaladera. Añade la mayonesa y mézclalo con cuidado para no deshacer las láminas de bacalao. Sirve la ensalada tibia o fría.

193. Isla flotante

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
6 huevos
1/2 bote pequeño de Leche Condensada
LA LECHERA
175 g de azúcar lustre
100 g de azúcar
2 cucharaditas de harina de maíz
canela en polvo y en rama

Preparación:
Pon en un cazo al fuego la leche condensada, 1/2 litro de agua y un palito de canela y cuécelo durante 5 minutos.
Separa las yemas de las claras. Vierte la leche colada sobre las yemas, removiendo continuamente, y añade la harina de maíz disuelta en un poco de agua fría; cuécelo al baño maría, sin dejar de removerlo, hasta que la crema espese.

Repártela en cuatro platos de postre y déjala enfriar. Pon el azúcar en una sartén o cacito y déjalo en el fuego hasta obtener un caramelo clarito. Repártelo en cuatro flaneras individuales.Monta las claras a punto de nieve muy fuerte e incorpora, poco a poco, el azúcar lustre. Rellena las flaneras con este merengue y cuécelas en el horno, al baño maría, durante 30 minutos, aproximadamente. Cuando estén frías, desmolda las "islas" de merengue sobre la crema y espolvoréalo todo con canela.

194. "Mona" de chocolate con galletas y nata

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
1 tableta de Chocolate NESTLÉ POSTRES
300 ml de Nata Para Montar LA LECHERA
150 g de azúcar lustre
100 g de Mantequilla
100 ml de leche
1/2 cucharadita de canela en polvo
1 copita de ron
galletas rectangulares

Preparación:
Corta en trocitos 8 barritas de chocolate y fúndelo al baño maría o en el microondas; déjalo enfriar un poco. Monta la nata, que deber estar muy fría.
Bate la mantequilla ablandada con el azúcar hasta que esté cremosa; añade el chocolate fundido y la canela y mézclalo bien.
Baña las galletas en la leche tibia mezclada con el ron y cubre con parte de ellas la base de un molde rectangular. Llénalo con capas alternadas de crema de chocolate, nata montada y galletas, finalizando con una capa de crema de chocolate.
Deja el pastel en el refrigerador durante 2 ó 3 horas; desmoldéalo y cúbrelo con la nata montada sobrante.
Ralla las 2 barritas de chocolate que te quedan con la parte gruesa del rallador y espolvorea el pastel.

195. "Mona" de chocolate y naranja

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
300 g (12 barritas) de Chocolate NESTLÉ POSTRES
200 g de Mantequilla LA LECHERA
100 g de almendras crudas molidas
100 g de bizcochos alargados
100 g de naranja confitada
2 huevos
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de Grand Marnier

Cobertura:
100 g de Chocolate NESTLÉ POSTRES
50 g de Mantequilla LA LECHERA
25 g de azúcar lustre

Preparación:
Corta las barritas de chocolate en trocitos y fúndelo, al baño maría o en el microondas, con unas cucharadas de agua y el licor.

Bate la mantequilla ablandada con el azúcar hasta que esté cremosa; añade el chocolate tibio, las yemas, los bizcochos desmenuzados, las almendras y la mitad de la naranja confitada cortada en trocitos muy pequeños y mézclalo bien. Por último, incorpora las claras montadas a punto de nieve. Viértelo en un molde de tarta untado con mantequilla y déjalo en el refrigerador unas 12 horas. Funde el chocolate de la cobertura con la mantequilla y el azúcar. Desmoldea el pastel, cúbrelo con la cobertura y déjalo de nuevo en el refrigerador hasta el momento de servirlo. Adórnalo con el resto de la naranja confitada.

196. "Mona" de chocolate y nueces

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
200 g (8 barritas) de Chocolate NESTLÉ POSTRES
150 g de Mantequilla LA LECHERA
150 g de nueces (peso neto)
100 g de azúcar
3 huevos
Crema:
200 ml (1 vaso) de Nata Para Montar LA LECHERA
100 g de nueces (peso neto)
40 g de azúcar
2 cucharadas de coñac

Preparación:
Funde al baño maría 100 g (4 barritas) de chocolate, cortado en trocitos, con 100 g de mantequilla. Bate las yemas con el azúcar hasta que estén muy cremosas; añade las nueces molidas y el chocolate fundido, mézclalo bien y, por último, incorpora cuidadosamente las claras montadas a punto de nieve. Viértelo en un molde de bizcocho untado con mantequilla y espolvoreado con harina y cuécelo a horno medio, previamente calentado, hasta que el bizcocho esté firme al tacto (35 minutos, aproximadamente). Déjalo enfriar y córtalo en dos discos. Monta la nata y mézclala con las nueces molidas, el azúcar y el coñac; rellena el pastel con esta crema. Funde el resto del chocolate con la mantequilla sobrante y viértelo sobre el pastel. Déjalo enfriar y decóralo con medias nueces.

197. "Mona" de trufa

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
100 g de azúcar
75 g de harina
3 huevos
1 cucharada de cacao en polvo
1 cucharada de levadura en polvo
azúcar lustre, mantequilla
Trufa:
200 g (8 barritas) de Chocolate NESTLÉ POSTRES
200 ml (1 vaso) de Nata Para Montar LA LECHERA
Cobertura:
100 g (4 barritas) de Chocolate NESTLÉ POSTRES
100 ml (1/2 vaso) de Nata Para Montar LA LECHERA
50 g de Mantequilla LA LECHERA

Preparación:
TRUFA. Pon la nata en un cazo al fuego y, cuando rompa el hervor, retírala, añade el chocolate troceado y mézclalo hasta que el chocolate se haya fundido. Déjala en el refrigerador.
BIZCOCHO. Bate las yemas con el azúcar hasta que estén muy cremosas; añade el cacao y la harina y la levadura tamizadas, mézclalo bien e incorpora las claras montadas a punto de nieve. Viértelo en un molde de bizcocho untado con mantequilla y espolvoreado con harina y cuécelo en el horno, previamente calentado, de 10 a 15 minutos (hasta que el bizcocho esté firme al tacto); déjalo enfriar.
COBERTURA. Calienta la nata hasta que empiece a hervir; retírala del fuego, añade el chocolate y la mantequilla cortados en trocitos y remuévelo hasta obtener una crema muy fina; resérvala.
PASTEL. Monta la trufa con las varillas eléctricas hasta que haya subido y esté espumosa. Desmoldea el pastel, córtalo por la mitad en dos discos y rellénalo con la trufa. Cúbrelo enteramente con la cobertura y déjalo enfriar hasta que ésta se haya endurecido.

198. "Mousse" de turrón

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
1 tableta de turrón de Jijona
3 huevos
200 ml (1 vaso) de Nata para Montar LA LECHERA
200 g de azúcar

Preparación:
Prepara un almíbar claro con el azúcar y 100 ml (1/2 vaso) de agua.
Parte el turrón en trozos y ponlos en la batidora con las yemas y el almíbar. Bátelo hasta obtener una crema muy fina; retírala y déjala enfriar.
Monta la nata, mézclala con la crema de turrón e incorpora las claras montadas a punto de nieve.Repártelo en copas y déjalas en el refrigerador hasta el momento de servirlas.

199. Cocos de chocolate

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
150 g de coco rallado
1 tubo pequeño de Leche Condensada LA LECHERA
1 tableta de Chocolate NESTLÉ POSTRES

Preparación:
Funde el chocolate troceado, al baño maría, con la leche condensada. Añade 100 g de coco rallado y mézclalo bien.
Déjalo en el refrigerador hasta que la pasta se endurezca (30 minutos, aproximadamente).
Forma bolitas, rebózalas en el resto del coco rallado y colócalas en cestitas de papel rizado.
Deja los cocos en el refrigerador hasta el momento de servirlos.

200. Galletas de chocolate y avellanas

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
100 g de Chocolate NESTLÉ POSTRES
125 g de azúcar lustre
75 g de avellanas picadas
1 clara de huevo
avellanas enteras, mantequilla

Preparación:
Funde el chocolate troceado al baño maría; añade las avellanas, el azúcar y la clara de huevo ligeramente batida y mézclalo hasta obtener una pasta homogénea.
Forra la bandeja del horno con papel vegetal untado con mantequilla y, con ayuda de una manga pastelera, forma pequeñas porciones de la pasta. Aplánalas con ayuda de una cuchara mojada con agua, pon una avellana entera en el centro de cada una de ellas y cuécelas a horno medio, previamente calentado, durante 10 minutos, aproximadamente. Retirarlas y dejarlas enfriar.

201. Pastel de "mousse" de chocolate

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
Base :
100 g (4 barritas) de Chocolate NESTLÉ POSTRES
100 g de azúcar

100 g de almendras molidas
3 huevos
mantequilla, harina
Mousse :
100 g (4 barritas) de Chocolate NESTLÉ POSTRES
200 ml (1 vaso) de Nata para Montar LA LECHERA
100 g de azúcar
3 huevos
3 hojas de gelatina
cacao en polvo

Preparación:
Base : Bate las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas; añade el chocolate, fundido al baño maría, y las almendras e incorpora las claras montadas a punto de nieve. Viértelo en un molde desmontable enharinado y cuécelo, a horno medio, hasta que el bizcocho esté firme al tacto (25 minutos, aproximadamente). Déjalo enfriar.
Mousse Bate las yemas con el azúcar y mézclalas con el chocolate fundido. Pasa las hojas de gelatina por agua fría, caliéntalas en un poco de agua hasta que estén disueltas y añádelas a la mezcla anterior removiendo continuamente. Por último, incorpora con cuidado la nata montada y las claras a punto de nieve.
Vierte la "mousse" sobre la base de bizcocho y deja el pastel en el refrigerador durante 2 ó 3 horas antes de desmoldarlo. Sírvelo espolvoreado con cacao en polvo.

202. Pastelitos de chocolate

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
200 g de Chocolate NESTLÉ POSTRES
50 g de azúcar
20 g de Mantequilla
4 huevos
azúcar lustre
Mousse
100 g de Chocolate NESTLÉ POSTRES
100 g de Mantequilla
100 ml de Nata para Montar
1 cucharadita de NESCAFÉ

Preparación:
Funde, al baño maría, el chocolate en trozos con la mantequilla; cuando esté tibio, añade las yemas e incorpora las claras montadas a punto de nieve con el azúcar. Déjalo en el refrigerador durante unas horas.
Pon pequeñas porciones de esta mezcla en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio y déjalo a horno medio hasta que los bizcochitos estén firmes al tacto (unos 10 minutos).

Mousse:

Funde el chocolate, al baño maría, con 5 cucharadas de agua y el café soluble; cuando esté frío, añade la mantequilla ablandada y la nata montada y mézclalo bien. Ponlo en una manga pastelera y repártelo sobre la mitad de los bizcochos. Cúbrelos con el resto formando los pastelitos y espolvoréalos con azúcar lustre.

203. Trufas de chocolate

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
250 g de Chocolate NESTLÉ POSTRES
200 ml (1 brik) de Nata Para Montar LA LECHERA
50 g de Mantequilla LA LECHERA
5 cucharadas de azúcar lustre
cacao en polvo

Preparación:
Monta la nata, que deberá estar muy fría. Funde el chocolate troceado con la mantequilla y el azúcar. Cuando esté casi frío, mézclalo con la nata y déjalo en el congelador hasta que se endurezca. Con dos cucharillas, forma unas bolitas y déjalas otra vez en el congelador para que se vuelvan a enfriar.
Dales forma de nuevo y rebózalas con el cacao. Sírvelas en cestitas de papel rizado.

204. Rollo de chocolate y cerezas

Tema: Postres y dulces

Ingredientes:
200 g (8 barritas) de Chocolate NESTLÉ POSTRES
300 ml (1 1/2 vasos) de Nata para Montar
300 g de cerezas
275 g de azúcar
5 huevos
azúcar lustre para espolvorear

Preparación:
Pon en un cazo 100 ml (1/2 vaso) de agua, 100 g de azúcar y las cerezas deshuesadas y cuécelas durante 5 minutos. Escúrrelas y déjalas enfriar.
Funde 175 g (7 barritas) de chocolate, al baño maría o en el microondas.
Bate las yemas con el resto del azúcar hasta que estén muy esponjosas; añade el chocolate fundido, mézclalo bien e incorpora las claras montadas a punto de nieve.
Viértelo en una placa de horno forrada con papel de aluminio y untada con mantequilla y cuécelo a horno medio durante 15 ó 20 minutos (hasta que esté firme al tacto). Vuélcalo sobre un paño de cocina espolvoreado con azúcar y déjalo enfriar.
Mezcla las cerezas con la nata montada y una barrita de chocolate rallada. Extiéndelo sobre el bizcocho y enróllalo. Espolvoréalo con azúcar lustre.

205. Crema de espinacas

(6 porciones)

300 grs. de espinaca
4 tazas de agua
1 lata de LECHE EVAPORADA IDEAL LIGHT (pura)
1 cucharada de margarina light
3 cuharadas de cebolla picada
1 1/2 cucharada de fécula de maíz
2 cubitos de Caldo de Gallina Maggi
Pimienta al gusto

Cocinar la espinaca en ½ taza de agua, retirar y licuar con la LECHE EVAPORADA IDEAL LIGHT y el agua restante. Aparte en una olla derretir la margarina y freír la cebolla, disolver la fécula de maíz en la mezcla licuada y agregarla a la olla junto con los cubitos de Caldo de Gallina Maggi. Dejar en el fuego hasta que hierva, moviendo constantemente. Al momento de servir espolvorear la pimienta.

Calorías por porción: 85

206. Delicia Nestle

8 porciones

1 lata de LECHE CONDENSADA NESTLÉ grande
1 lata de CREMA DE LECHE NESTLÉ grande
Jugo de 4 limones
1 lata de duraznos al jugo escurridos y picados
1 taza de pasas o guindones despepados y picados
1/2 paquete de galletas Dore de La Rosa

Mezclar la LECHE CONDENSADA NESTLÉ con la CREMA DE LECHE NESTLÉ y el jugo de limón. Aparte, revolver los duraznos con las pasas o guindones. Acomodar en una fuente una capa de galletas Doré de la Rosa, cubrir con la salsa de limón y luego con la fruta. Continuar de la misma manera hasta terminar con la salsa. Refrigerar y servir bien frío.

207. choclos a la crema

5 porciones

5 choclos sancochados
1 lata de CREMA DE LECHE NESTLÉ grande
1 cucharada de aceite
1 cucharada de ajo molido
2 cucharadas de ají amarillo molido
1/4 taza de agua

En una olla al fuego poner el aceite y freír el ajo con el ají amarillo, incorporar la CREMA DE LECHE NESTLÉ y el agua. Mezclar bien. Servir los choclos bañados con esta salsa.

208. Verduras a la crema

4 porciones

1 lata de CREMA DE LECHE NESTLÉ grande
2 tazas de verduras mixtas (arvejas, vainitas, zanahorias, etc.)
2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla pequeña picada
1 cucharadita de ajo molido
Sal, pimienta, perejil y queso parmesano al gusto.

En una olla al fuego poner la mantequilla y freír la cebolla con el ajo. Incorporar la CREMA DE LECHE NESTLÉ, las verduras, la sal y la pimienta. Continuar la cocción por unos minutos más. Servir caliente rociado con el perejil y el queso parmesano.

209. Pastel navideño

(8 porciones)

1 cucharadita de canela
2 tazas de harina
6 unid. de huevos
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 taza de vino blanco
1/2 taza de pasas
1/2 taza de nueces
1 cuchardita de clavo de olor
Marrasquinos
1 lata de Leche Condensada Nestlé x 400 grs.
250 grs. de Mantequilla Nestlé

Batir la LECHE CONDENSADA NESTLÉ con la MANTEQUILLA NESTLÉ hasta que esté cremosa, sin dejar de batir incorporar poco a poco la harina y el polvo de hornear alternando con los huevos hasta obtener una mezcla suave. Retirar de la batidora y agregar los ingredientes secos restantes, las pasas, las nueces y la mitad del vino. Mezclar en forma envolvente. Verter a un molde enmantequillado y enharinado y llevar a horno de 350° F (175°C) durante 30 minutos o hasta que al introducir un cuchillo éste salga limpio.
Retirar del horno, dejar enfriar un poco y desmoldar. Rociar con el vino restante, espolvorear el azúcar en polvo y decorar con los marrasquinos.
Tiempo de preparación: 25 minutos Tiempo de cocción: 30 minutos
Tiempo de Preparación y Cocción: 55 MINUTOS

210. Alfajores navideños

(25 porciones)

1/2 taza de coco
1 caja de Galletas Andaluza de Nestlé
Azúcar en polvo para espolvorear
1 sobre de Manjar Nestlé

Rellenar las GALLETAS ANDALUZA DE NESTLÉ con el MANJAR NESTLÉ. Pasar los bordes por el coco rallado y espolvorear con el azúcar en polvo.
Tiempo de Preparación y Cocción: 20 MINUTOS

211. Dulcesitos

(25 porciones)

1/2 taza de azúcar en polvo
3/4 taza de leche en polvo
1 taza de almendras
Colorant vegetal de color verde y rojo
5 cucharadas de Leche Condensada Nestlé

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta. Dividir la pasta en dos porciones y mezclar con gotas de colorante verde y rojo, mezclar bien y formar las figuras de su preferencia. Distribuir en pirotines.
Tiempo de preparación: 30 minutosTiempo de Preparación y Cocción: 30 MINUTOS

212. Cubierta especial

(30 porciones)

30 unid. de galleta de vainilla
240 grs. de Chocolate Triángulo Nestlé
1 caja de Lentejas de Chocolate D'Onofrio
Grageas de colores
4 cucharadas de Crema de Leche Nestlé

Poner en un recipiente resistente al calor la CREMA DE LECHE NESTLÉ y el CHOCOLATE TRINAGULO D'ONOFRIO. Llevar a baño María hasta que el chocolate se derrita moviendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Colocar esta preparación en una manga y decorar las galletas. Poner encima LENTEJAS DE CHOCOLATE D'ONOFRIO ó las grageas de colores.Tiempo de Preparación y Cocción: 30 MINUTOS

213. Ensalada a la vinagreta

(6 porciones)

Ensalada :
2 tazas de espinaca
1 taza de champignones
1 taza de tocino
4 corazones de alcachofas
1/2 cucharadita de jugo de limón
Salsa :
Sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de culantro
1/4 taza de aceite de oliva
1 cucharada de perejil
1 cucharada de cebolla
2 cucharadas de vinagre
3 cucharadas de jugo de limón

Distribuir los ingredientes de la ensalada en un recipiente y verter el jugo de limón. Mezclar los ingredientes de la salsa y verter sobre la ensalada al momento de servir. Tiempo de preparación: 15 minutos Tiempo de Preparación y Cocción: 15 MINUTOS.

COCTEL DE LANGOSTINOS 12 porciones

Ingredientes

- 24 oz de mayonesa
- 5 oz de salsa Chili
- 4 oz de **KETCHUP MAGGI**
- 2 ctas de salsa inglesa
- 2 ctas de soda de naranja o jugo de limón
- 2 ctas de brandy (opcional)
- 4 libras de langostinos cocidos y pelados.

Preparación

Mezclar muy bien todos los ingredientes para la salsa, servir con los langostinos cocidos, colocados sobre una hoja de lechuga decorativamente, en una copa de servir.

SALSA BARBACOA 2 litros

Ingredientes

- 2 onzas de mantequilla sin sal
- 4 cebollas finamente picadas
- 8 onzas de **KETCHUP MAGGI**
- 6 onzas de azúcar morena
- 6 onzas de salsa inglesa
- 4 onzas de salsa A 1
- 2 onzas de vinagre de cidra
- ¼ cta de tabasco
- 1 taza de agua

Preparación

Se sofríen las cebollas en la mantequilla, sin dorar. Se agregan el resto de los ingredientes y 1 taza de agua. Se deja hervir, se reduce el fuego y se cocina por 20 minutos a fuego bajo. Se puede guardar refrigerada hasta por 3 semanas.

BISQUE DE CAMARONES 12 porciones

Ingredientes

- 4 onzas de mantequilla
- 8 onzas de cebolla picada
- 8 onzas de zanahoria picada
- 8 onzas de apio picado
- 2.5 libras de camarones, pelados y limpios
- 4 onzas de Cognac
- 6 onzas de vino blanco seco
- ½ cta de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 12 ramitos de perejil
- 2 cuartos de **CONSOMÉ DE CAMARÓN MAGGI** previamente preparado
- 4 onzas de arroz
- 12 onzas de crema de batir
- 1 cta de sal
- ¼ cta de pimienta de cayena

Preparación

Derrita la mantequilla en una cacerola grande. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio, y cocine a fuego lento por 5 minutos, removiendo.
Enjuague los camarones. Agregue a los vegetales. Saltee a fuego alto hasta que las cáscaras tomen un color rosado. Flambee con el coñac y posteriormente desglacee con el vino. Agregue el laurel, el tomillo y las ramas de perejil. Reduzca a la mitad de su volumen.
Agregue el **CONSOME DE CAMARÓN MAGGI** y el arroz y cocine por 20 minutos. Retire los camarones de la olla y deje refrescar. Retire las cáscaras y límpielos. Reserve 2 tazas de camarones y el resto se corta en daditos. Agregue nuevamente los camarones picados a la sopa.
Coloque en la licuadora para hacer un puré y pase por un cedazo. Agregue la crema de batir y caliente. Sazone con sal y una pizca de pimienta de cayena. Al momento de servir, se sirve los camarones reservados como decoración.

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON CAMARONES 12 porciones

Ingredientes

- 3 litros de agua
- 8 oz de **CREMA DE ESPÁRRAGOS MAGGI**
- 3 latas de **CREMA DE LECHE NESTLÉ** de 275 grs
- 1 libra de camarones frescos, pelados y limpios
- 24 espárragos verdes, cocidos al dente, para decoración

Preparación

En el agua fría se vierte el contenido del sobre de **CREMA DE ESPARRAGOS MAGGI**, mezcle y colóquelo al fuego lento, deje hervir de 7 a 10 min, revolviendo constantemente, agregue la **CREMA DE LECHE NESTLE,** los camarones y deje cocinar por 5 minutos. Al momento de servir, coloque en su bol o plato decorado con 2 espárragos.

PURÉS ESPECIALES 12 porciones

Ingredientes

Puré Básico

- 1.5 litros de agua
- 1 cta de sal
- 2 Cdas de mantequilla
- 8 oz de leche
- 8 oz de **PURÉ DE PAPAS MAGGI**

PURÉ A LA FLORENTINA

Al **PURÉ DE PAPAS MAGGI** previamente preparado, se le agrega ½ libra de espinacas finamente picadas y previamente blanqueada. Se finaliza agregando 4 oz de **CREMA DE LECHE NESTLÉ** y queso parmesano al gusto. Se gratina para una mejor presentación.

PURÉ CON QUESO Y TOCINO

Se derriten 1 ½ onzas de mantequilla y en ella se sofríe 6 a 7 onzas de tocino picadito. Se quita el exceso de grasa y se mezcla el tocino con el **PURE DE PAPAS MAGGI** previamente preparado y ½ libra de **QUESO MOZZARELLA NESTLE** rallado. Finalizar con queso parmesano al gratin.

PURÉ A LA CRIOLLA

Se saltean 3 onzas de tomate finamente picado y 3 onzas de cebolla finamente picada en 2 Cdas de aceite vegetal. Se agrega comino y color al gusto, adicionar esta mezcla y un huevo duro picado finamente al **PURE DE PAPAS MAGGI** previamente preparado.

SABAYON TIBIO AL CAFÉ

12 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de azúcar
- 12 yemas de huevo
- 1 1/3 tazas de leche
- 2 ctas de **NESCAFE CLASICO**

nueces picadas para decorar

Preparación

Disolver el **NESCAFÉ** en ¼ taza de agua, colocar junto con el resto de los ingredientes en un bol. Colocar a baño María y batir firmemente hasta lograr la consistencia deseada. Servir en copas decorando con algunas nueces picadas.

MOUSSE DE CHOCOLATE 12 porciones

Ingredientes

Praline:
- 2 tazas de agua
- 1 taza de azúcar
- 2 onzas de avellanas cortados en trozos pequeños
- 2 onzas de almendras picadas en trozos pequeños
- 2 onzas de maní cortado en trozos pequeños
- 2 Cdas de aceite vegetal
- papel de alumnio

Mousse
- 500 grs de chocolate semi dulce
- 1 barra de mantequilla
- 12 huevos separados
- **2 CHOCOLATES NESTLE CLASSIC** rallados

Preparación

Praline: En una olla añada el agua, el azúcar hasta formar un caramelo, agregue las nueces y en un papel de aluminio previamente untado de aceite coloque la mezcla anterior, déjelo enfriar y córtelo en trozos pequeños.
Mousse: Derrita el **chocolate semi dulce** y la mantequilla en baño de María, retire del fuego y añada las yemas de huevo evitando cocinarlas, remueva enérgicamente y reserve. Aparte bata las claras a punto de nieve, mezcle con la preparación anterior de forma envolvente y por ultimo añada el praline, deje enfriar y adorne con el **CHOCOLATE NESTLE CLASSIC.**

GRANITÉ DE LIMON NESTEA

8 porciones

Ingredientes

- 1 litro de agua a temperatura ambiente
- 10 Cdas de **NESTEA LIMON**
- 8 Cdas de azúcar
- 6 toronjas
- 8 naranjas
- 3 hojas de gelatina sin sabor
- ½ taza de agua para disolver la gelatina

Preparación

Mezcle el agua con el **NESTEA LIMÓN** y 6 cucharadas de azúcar. Coloque en un envase y congele. Separe los gajos de las toronjas y las naranjas, limpie muy bien los residuos de la piel. Ubique en un envase con jugo de las mismas frutas. Aparte ponga la gelatina con 1/2 taza de agua por un rato. Añada en una olla pequeña la gelatina hidratada con algo de jugo de las frutas y las dos cucharadas de azúcar restantes, mezcle y disuelva muy bien. Coloque la mezcla dentro de unas copas de martini. Reserve en la nevera. Al momento de servir raspe con un tenedor el **NESTEA LIMÓN** congelado y bañe generosamente las copas.

FILETES DE POLLO EN CREMA DE ESPÁRRAGOS 8 porciones

Ingredientes

- 1 libra de filetes de pollo
- Sal y pimienta blanca
- 24 unidades de espárragos frescos precocidos en agua con sal (o enlatados)
- 2 Cdas de aceite de oliva o mantequilla
- 1 litro de **CREMA DE ESPARRAGOS MAGGI** preparada
- 2 ½ tazas de **CREMA DE LECHE NESTLE**
- tomate fresco cortado en daditos para decorar
- cebollina para decorar

Preparación

Sazone los filetes de pollo con sal y pimienta blanca al gusto, aparte corte las puntas de los espárragos y el resto en trozos de 1 cm de largo. Sofría el pollo en un sartén bien caliente durante 3 minutos, retírelos del fuego. En el mismo sartén añada la **CREMA DE ESPÁRRAGOS MAGGI y la CREMA DE LECHE NESTLE**, deje hervir agregue los filetes anteriores, los espárragos y deje cocinar a fuego lento durante 2 min. Sirva caliente decorando con las puntas de espárragos, el tomate y la cebollina.

PASTEL DE QUESO Y CAFÉ 8 porciones

Ingredientes

- ½ taza de galletas molidas
- 2 onzas de mantequilla derretida
- 1 Cda de **NESCAFE**
- 2 ctas de gelatina sin sabor en polvo
- 2 Cdas de agua caliente
- 8 oz de queso crema
- ¾ taza de **LECHE CONDENSADA NESTLE**
- 1 ½ tazas de crema de batir

Preparación

Mezcle las galletas molidas y la mantequilla y presione en la base de un molde de 8 pulgadas de diámetro. Refrigere 30 minutos o hasta que esté bien firme. Aparte, se mezclan el **NESCAFE**, la gelatina y el agua, revolviendo para disolver bien. Deje enfriar. Bata aparte el queso crema, la **LECHE CONDENSADA NESTLE** y la mitad de la crema hasta obtener una mezcla homogénea, agregue la mezcla de café, vierta en el molde recubierto de galleta y refrigere hasta que cuaje- Bata la crema restante y decore el pastel por encima, rocié con cacao en polvo.

SOPA DE CEBOLLA GRATINADA

12 porciones

Ingredientes

- 12 onzas de aceite vegetal, dividido
- 5 libras de cebollas rebanadas
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 galón de **CONSOME DE RES MAGGI**, preparado
- 16 onzas de jugo de tomate
- 1 cta de tomillo seco
- 2 hojas de laurel
- ½ cta de pimienta
- 2 dientes de ajo enteros
- 12 rebanadas de pan francés rebanado, ¾ de pulgada de espesor
- 1 libra de queso Gruyere rallado
- 4 Cdas de queso parmesano

Preparación

En una olla grande se calienta ½ taza de aceite vegetal sobre fuego medio. Agregue la cebolla rebanada y el ajo. Cocine durante 35 a 40 minutos revolviendo constantemente, hasta que las cebollas estén ligeramente doradas.
Agregue el **CONSOME DE RES MAGGI**, jugo de tomate, tomillo, laurel y pimienta. Deje hervir y revuelva bien el fondo para despegar cualquier

trozo de cebolla pegado a la olla.
Reduzca el fuego y deje borbotear por 30 minutos.
Aparte en una sartén, caliente el resto del aceite sobre fuego medio, agregue los dientes de ajo enteros y cueza por 3 a 5 minutos hasta que se doren. Retire los ajos y agregue las rebanadas de pan. Voltee para dorar ligeramente por ambos lados, deje escurrir en papel absorbente.
Sirva la sopa en su bol individual, cubriendo con una rebanada de pan, el mismo se rocía con quesos Gruyere rallado y el Parmesano. Se coloca bajo el grill o salamandra hasta que gratinen los quesos.

MEDALLONES DE CERDO AL NESCAFÉ

12 porciones

Ingredientes

Salsa

- 1 ½ litro de agua
- 3 Cdas de **CONSOME DE RES MAGGI** en polvo
- 6 Cdas de **NESCAFE**
- ½ litro de **CREMA DE LECHE NESTLE**
- 4 onzas de Cointreau u otro licor de naranja
- 6 sobres de Edulcolorante (azúcar de dieta)
- 5 onzas de mantequilla
- 3 Cdas de harina

Medallones

- 3 ¾ libras de medallones de cerdo (1.5 oz cada uno)
- sal y pimienta
- Aceite vegetal

Preparación

SALSA: Hierva en una olla con el agua el **CONSOME DE RES MAGGI**, el **NESCAFE**, la **CREMA DE LECHE NESTLE**, el Cointreau, el edulcorante y cocínelos por 5 minutos a fuego medio, retire y reserve. Aparte derrita la mantequilla y agregue la harina lentamente, cocínelas por 4 minutos sin dejar de mover con una cuchara de madera, agregue la salsa anterior, mézclelas con un batidor y cocine por 2 minutos más hasta que espese.

MEDALLONES DE CERDO: Salpimentar los medallones. Caliente el aceite y sofríe los medallones a fuego medio hasta que estén bien dorados

Sirve en un plato tres medallones báñelos con la salsa, poner la guarnición a un lado.

CRÊPES DE CHOCOLATE 12 – 16 porciones

Ingredientes

- 6 Cdas de **NESQUIK**
- 2 tazas de leche
- 4 huevos
- ¼ taza de mantequilla derretida
- 1 ½ tazas de harina
- 1 cta de polvos de hornear
- crema de leche al gusto
- 4 Cdas de azúcar
- frutas tales como higos, fresas, frambuesas o naranjas en gajos para rellenar las crepes

Preparación

Licuar todos los ingredientes con 2 Cdas de mantequilla, excepto la fruta, la crema de leche y 2 cucharadas de azúcar. Aparte, en una sartén de teflón a fuego medio, incorporar una cucharadita de mantequilla, calentar y verter un poco de la mezcla anterior. Dejar cocer por ambos lados hasta que doren. Continuar de la misma manera hasta terminar con la preparación. Servir los crepes acompañados de crema de leche, mezclada con el azúcar restante y la fruta.

FILETE A LA PIMIENTA 12 porciones

Ingredientes

- 4 libras de filete cortado en medallones
- 3 onzas de mantequilla
- 3 onzas de aceite de oliva
- 2 latas de **CREMA DE LECHE NESTLE**
- 1 taza (8 oz) de vino blanco
- 1 cebolla picada finamente
- 1 Cda de ajo molido
- 4 Cdas de **CONSOME DE RES MAGGI** en polvo
- Granos de pimienta negra y verde trituradas, al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Aderezar la carne con sal y pimienta. Aparte en una sartén a fuego calentar el aceite de oliva, sofreír la cebolla y el ajo. Agregar el vino y dejar reducir a la mitad de su volumen. Agregar el **CONSOME DE RES MAGGI** en polvo, la **CREMA DE LECHE NESTLE**, y las pimientas. Dejar hervir hasta que espese ligeramente. Aparte, derretir la mantequilla y freír la carne por ambos lados hasta que estén al punto deseado. Servir la carne bañada con la salsa y decorar con granos de pimienta negra y verde.

FILETE DE POLLO A LA MOSTAZA 12 porciones

Ingredientes

- 6 Cdas de aceite vegetal
- 24 filetes de pollo deshuesado de 3 – 4 oz cada uno
- 4 ½ lbs. de vegetales en juliana (zanahoria, cebolla, zucchini)
- 6 Cdas de fécula de maíz
- 3 tazas de agua
- 3 ¾ tazas de **LECHE EVAPORADA IDEAL**
- ¾ taza de mostaza
- sal y pimienta al gusto

Preparación

Salpimentar el pollo. Calentar el aceite en una sartén y dorar los filetes de pollo por ambos lados. Retirar de la sartén y agregar los vegetales para saltearlos por 2 minutos. Agregue la fécula de maíz, el agua y la **LECHE EVAPORADA IDEAL**. Deje hervir, reduzca el fuego, agregue el pollo a la sartén, deje cocer por 5 minutos, agregue la mostaza y sirva inmediatamente.

PASTEL DE CHOCOLATE

12 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de galletas **NESTLE MARIA**, molidas
- 6 onzas de mantequilla derretida
- 1 1/3 libra de chocolate semi dulce
- 1 taza de **LECHE CONDENSADA NESTLE**
- 1 taza de crema
- 1 Cda de Brandy

Preparación

Mezclar las galletas molidas con la mantequilla y se forra el fondo de un molde desmontable de 12 pulgadas. Refrigerar por 30 minutos.
Derretir el chocolate semi dulce, deje refrescar, mezclar con la **LECHE CONDENSADA NESTLE**, la crema y el Brandy. Batir hasta que espese.
Verter en el molde, refrigerar hasta que cuaje, alrededor de 4 horas.

PAELLA 12 porciones

Ingredientes

- 36 mejillones
- 2 libras de camarones
- 1 ¼ libras de conchuelas
- aceite de oliva
- 3 cebollas picadas
- 2 Cdas de ajo picado
- pizca de pimienta de cayena
- 3 pimentones rojos, picados
- 3 pimentones verdes, picados
- 4 ½ tazas de arroz
- 3 latas grandes de **TOMATES NATURALES MAGGI** (400 grs)
- 3 tazas de **CONSOME DE POLLO MAGGI** preparado
- 2 tazas de guisantes congelados

Preparación

Lavar bien los mejillones y retire la barba. Coloque en una olla grande con 1 ½ tazas de agua, tape y cocine a fuego medio por 5 minutos, moviendo la olla ocasionalmente. Deseche cualquier mejillón que no se haya abierto.

Pele y limpie los camarones, dejando las colas intactas. Caliente aceite en una sartén grande y saltee los camarones y las conchuelas a fuego alto por 2 minutos o hasta que se tornen color blanco. Retire de la sartén y coloque a un lado.

Agregue la cebolla y saltee por 3 minutos hasta que esté suave, agregue el ajo, la pimienta de cayena, el ají verde y el arroz, cocine removiendo constantemente por 2 minutos más. Agregue los tomates, el **CONSOME DE POLLO MAGGI** preparado, los guisantes y mezcle bien. Deje hervir y reduzca el fuego a bajo, tape muy bien y cocine por 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno y todo el caldo haya sido absorbido. Agregue los camarones, las conchuelas y los mejillones al arroz, y revuelve suavemente. Tape y cocine por 3 minutos más hasta que los mariscos estén muy calientes. Servir de inmediato.

.

ESCALOPA DE SALMON EN CREMA DE VEGETALES 12 porciones

Ingredientes

Crema de Vegetales (1 litro)

- ¾ libra de zanahoria cortada en juliana
- ¾ libra de repollo cortado en juliana
- ¾ libra de puerro cortado en juliana
- 6 onzas de mantequilla
- 1 litro de **CREMA DE MARISCOS** preparada
- ½ litro de **CREMA DE LECHE NESTLE**

- 12 Escalopas de Salmón fresco de 6 oz cada uno
- sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

En la mantequilla se saltean los vegetales, se añade agua para cubrir hasta la mitad, se tapa, se deja hervir durante 2 minutos, se escurren y se devuelven a la olla. Se agrega la **CREMA DE MARISCOS** y la **CREMA DE LECHE NESTLE**, se cocina a fuego bajo hasta que se reduzca y se obtenga la consistencia deseada.

Para servir, se caliente el aceite de oliva en una sartén, las escalopas de salmón se condimentan con sal y pimienta, y se cocina por 2 a 3 minutos de cada lado. Se colocan en el plato un poco de vegetales como fondo, encima la escalopa de salmón y por último se riega un poco de la salsa por encima.

TIRAMISÚ 8 porciones

Ingredientes

- 2 ctas de **NESCAFE TRADICION** disuelto en ¼ taza de agua
- 2 Cdas de Amaretto
- 16 galletas Ladyfingers
- ½ taza de azúcar en polvo
- 2 claras de huevo batidas a punto de nieve
- 1 taza de crema fresca batida
- gotas de vainilla al gusto
- 4 Cdas de cocoa en polvo

Preparación

Mezclar el **NESCAFÉ** Tradición disuelto en la mitad del Amaretto y humedecer cada galleta dedito en esta preparación. Colocar los deditos en el fondo de los moldes individuales. Reservar. Aparte, sin dejar de batir incorporar el azúcar poco a poco a las claras, agregar la crema de leche, la vainilla y el Amaretto restante. Verter ésta preparación sobre cada molde y espolvorear cocoa. Llevar al congelador por 2 horas y servir enseguida.

MOUSSE DE MOKA 8 a 12 porciones

Ingredientes

- 8 barras de **CHOCOLATE NESTLE CLASSIC** (50 gr)
- 2 latas de **CREMA DE LECHE NESTLE**
- 2 ctas de **NESCAFE TRADICION** disuelto en 2 cucharadas de agua
- 6 claras de huevo batidas a punto de nieve
- 2 ctas de gelatina sin sabor en polvo disueltas en 4 cucharadas de agua caliente

Preparación

Llevar a fuego bajo el **CHOCOLATE NESTLE CLASSIC** y la **CREMA DE LECHE NESTLE** hasta que se funda el chocolate, sin dejar de batir incorporar poco a poco a las claras con el **NESCAFÉ** y la gelatina. Servir en copas individuales. Decorar a su gusto.

ENSALADA DE MOZZARELLA Y VINAGRETA DE NESTEA LIMÓN

12 porciones

Ingredientes

- 1 lb de **QUESO MOZZARELLA NESTLE**, cortado en 36 dedos de 2 " x 3"
- 2 huevos batidos
- 27 **GALLETAS NESTLE SODA**
- aceite para fritar

- 2 lbs de lechuga romana lavada y cortada, colocar 3 oz por ración

Preparación

Pasar los dedos de queso mozzarella por el huevo batido, luego por las galletas de soda trituradas y de nuevo por el huevo batido. A este punto se pueden congelar sobre una bandeja y luego porcionar en bolsas plásticas.
Para preparar, sofría rápidamente en aceite bien caliente. Coloque las hojas cortadas de lechuga en un plato y disponga los dedos de queso mozzarella sofritos a su gusto.

SALSA DE MOSTAZA Y NESTEA LIMON

Ingredientes

- 1 Cda + 1 cta de miel de abeja
- 3 oz de mostaza
- 1 Cda + 1 cta de **NESTEA LIMON**, en polvo
- ¾ taza de agua

Preparación

Mezcle muy bien la mostaza, la miel y el **NESTEA LIMÓN**, previamente disuelto en el agua. Al momento de servir bañe la ensalada con la vinagreta de NESTEA LIMÓN.

PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE NESTEA LIMÓN 12 porciones

Ingredientes

Salsa de Nestea Limón

- 12 tazas de agua
- 6 Cdas de **NESTEA LIMON**
- 3 Cdas de **CONSOME DE POLLO** en polvo
- 6 ramas de Mejorana
- 3 Bolsitas de sustituto de azúcar
- 3 latas de **CREMA DE LECHE NESTLE** de 275 grs
- jugo de 6 limones
- 3 Cdas de fécula de maíz

Pechugas de Pollo

- 12 pechugas de pollo
- sal y pimienta
- 6 oz de aceite vegetal

Preparación

SALSA: Coloque a fuego alto en 11 1/4 tazas de agua, el **NESTEA**, el **CONSOME DE POLLO MAGGI**, la mejorana, el sustito de azúcar, la **CREMA DE LECHE NESTLE** y el jugo de limón, deje hervir por 7 minutos. Aparte disuelva en los ¾ de taza de agua restante la fécula de maíz, añádala a la salsa anterior cocine por 3 minutos aproximadamente o hasta espesar, cuele y reserve.

Salpimentar las pechugas de pollo y sofría en una sartén bien caliente con el aceite, hasta que estén cocidas y doradas.

Sírvalas en un plato y báñelas con la salsa acompañadas de arroz o puré según su preferencia.

FLAN AL COCO 8 porciones

Ingredientes

- 1 1/3 tazas de **LECHE CONDENSADA NESTLE**
- 4 yemas de huevo
- 1 taza de coco rallado
- ½ taza de **LECHE EVAPORADA IDEAL**
- 4 claras de huevo
- 1 taza de azúcar

Preparación

En un molde para flan poner el azúcar, llevar al fuego y dejar hasta que tome color caramelo. Acaramelar todo el molde. Aparte, licuar la **LECHE CONDENSADA NESTLE**, las yemas de huevo, el coco y la **LECHE EVAPORADA IDEAL**, (si desea puede hacerlo poco a poco). Batir las claras a punto de nieve y mezclar con la preparación anterior. Verter la mezcla en el molde y llevar a horno de 350° F en baño María durante una hora aproximadamente hasta que al introducir un cuchillo éste salga limpio. Dejar enfriar totalmente, desmoldar y servir.

CREMA DE CHAMPIÑONES

12 porciones

Ingredientes

- 1 ½ libras de champiñones frescos o una lata grande de 24oz.
- 6 tazas de **CONSOMÉ DE POLLO MAGGI** preparado
- 6 oz de mantequilla
- 3 Cdas de cebolla picada
- ¾ taza de harina
- 1 Cda de sal
- 1,200 grs de **LECHE EVAPORADA IDEAL**

Preparación

Lavar los champiñones si son frescos y rebanarlos. Si va a utilizar los champiñones de lata, se escurren muy bien.
Se derrite la mantequilla en una olla y se sofríe la cebolla y los champiñones. Se agrega la harina y la sal, mezclando bien. Se agrega seguidamente el **CALDO DE POLLO MAGGI** y la **LECHE EVAPORADA IDEAL** y se cocina a fuego medio hasta punto de hervor.
Al servir, decorar con perejil picado.

ARROZ CON COCO Y GUANDÚ

16 porciones

Ingredientes

- 8 tazas de arroz, limpio y lavado
- 11 tazas de agua
- 4 tazas de leche de coco
- 6 tazas de **GUANDU MAGGI**
- 2 tazas de cebollinas picados
- 3 Cdas de **CONSOME DE RES MAGGI** en polvo
- sal y pimienta al gusto
- ½ cta de pimienta
- Chicharrones para decoración

Preparación

En una olla grande se mezclan todos los ingrediente, se deja hervir. Reduzca el fuego y tape, deje cocinar por 20 a 25 minutos. Deje reposar durante 10 minutos antes de servir. Decore cada porción con un pequeño chicharrón.

GNOCCIS DE PAPA 12 porciones

Ingredientes

- 500 grs de **PURE DE PAPAS MAGGI**
- 1 litro de agua
- 1 litro de leche
- 4 oz de mantequilla
- 8 yemas
- 4 oz de queso parmesano rallado
- 1 ¾ lbs. de harina
- sal y pimienta al gusto

Preparación

Caliente el agua junto con la leche y la mantequilla hasta que hierva. Retire del fuego y agregue el **PURE DE PAPAS MAGGI**. Deje reposar unos segundos y mezcle con cuchara de madera, deje entibiar. Incorpore las yemas, el queso rallado, la harina y condimente con sal y pimienta al gusto. Una y forme un rollo de masa amasando lo necesario para que se integren todos los ingredientes.
Divida la masa en porciones, forme bastones finos sobre una superficie enharinada y corte en trozos. Páselos por un tenedor enharinado o ñoquera (tablita marcada).
Cocine los gnocchis en agua hirviendo con 4 Cucharadas de aceite y pizca de sal después de que suban a la superficie durante 1 ó 2 minutos. Refresque con agua fría y sirva con salsa a gusto.

SANDWICH DERRETIDO DE POLLO A LA CÉSAR 12 porciones

Ingredientes

- 24 rebanadas de pan francés gruesas
- 12 oz de aderezo César preparado
- 24 rebanadas de 1 oz cada una de **QUESO AMERICANO NESTLE**
- 12 pechugas de pollo deshuesada de 3 oz, cocida al grill
- 6 oz de queso parmesano rallado
- 6 oz de mantequilla

Preparación

Untar 1 Cda del aderezo César en un lado del pan. Colocar en pan sobre una bandeja, con la parte del aderezo hacia abajo, colocar una rebanada de **QUESO AMERICANO NESTLE** sobre cada pan, luego el pollo y se rocía con el queso parmesano. Se cierra el sandwich, se derrite la mantequilla en la plancha o prensa, se coloca el sandwich y se calienta hasta que esté ligeramente dorado.

LINGUINE A LA MARINERA 12 porciones

Ingredientes

- 6 Cdas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 6 Cdas de ajo picado
- 3 tazas de tomates picados con su jugo
- 3 tazas de **CONSOME DE CAMARON MAGGI** preparado
- 1 ½ tazas de **PASTA DE TOMATE MAGGI**
- ¾ taza de vino blanco o agua
- 6 Cdas de albahaca picada
- 6 Cdas de orégano en hojuelas
- 3 Cdas de sal
- 1 ½ lbs de camarones frescos, pelados y limpios
- 1 ½ lbs de conchuelas frescas
- 6 lbs de linguine cocido, escurrido

Preparación

En una sartén se caliente la mitad del aceite sobre fuego medio, se saltea la cebolla y el ajo rápidamente. Agregar los tomates y su jugo, el **CONSOME DE CAMARON MAGGI**, la **PASTA DE TOMATE MAGGI**, el vino, albahaca, orégano y la sal. Dejar hervir y reduzca el fuego, dejando cocer por 8 a 10 minutos.

Caliente el resto del aceite en otra sartén y saltee rápidamente los camarones y las conchuelas por 3 a 4 minutos, agréguelos a la salsa y deje cocer por 2 minutos más. Caliente la pasta pasándola por agua hirviendo unos segundos, escurra bien y sirva en un plato mezclados con salsa.

ADEREZO ITALIANO 1 litro

Ingredientes

- 12 oz de aceite de oliva
- 12 oz de **PASTA DE TOMATE MAGGI**
- 6 oz de vinagre de vino rojo
- 2 oz de queso parmesano rallado
- 4 Cdas de azúcar
- 2 Cdas de cebolla deshidratada
- 2 ctas de sal de ajo
- 2 ctas de orégano en hojuelas

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora. Enfriar bien, refrigerar.

BOUILLABAISE 12 porciones

Ingredientes

- 3 cebollas medianas picadas finamente
- 3 puerros rebanados finamente, solo la parte blanca
- 3 dientes de ajo picados
- 6 tomates, pelados, despepitados y cortados en cubitos
- 6 Cdas de perejil finamente picado
- 3 ramas de apio picadas finamente
- 3 hojas de laurel
- 1 cta de tomillo seco
- 1 cta de semillas de hinojo (fennel seeds)
- 1 cta de azafrán disuelto en el consomé
- ½ cta de pimienta negra
- 6 tazas de **CONSOME DE CAMARON MAGGI** preparado
- 3 tazas de vino blanco
- 1 ½ las de mariscos (camarones, langosta, conchuelas, etc) pelados y limpios
- 1 ½ libras de filete de pescado de carne blanca, cortado en tiras
- ramitos de tomillo fresco
- rebanadas de pan francés

Preparación

En una olla se colocan la cebolla, ajo y el puerro con un poco de consomé, y se cocina a fuego bajo unos 10 minutos. Agregar todo el resto menos el pescado, los mariscos, las ramitas de tomillo y las rebanadas de pan. Mezcle bien, reduzca el fuego y cocine tapado por 10 a 15 minutos.
Agregue el pescado y los mariscos, y deje cocinar 5 minutos más.
Sirva en un bol sopero decorado con una ramita de tomillo y una rebanada de pan francés.

POLLO CON VEGETALES AL ESTILO ORIENTAL 12 porciones

Ingredientes

- 12 pechugas de pollo de 4 oz cada una, deshuesadas y cortadas en cubos
- 6 oz de aceite vegetal
- ¾ lb de cebollina picada
- 1 ½ lbs de apio en rebanadas
- 1 ½ lbs de zanahorias rebanadas diagonalmente
- 6 tazas de agua
- 6 Cdas de salsa de soya
- 3 ctas de fécula de maíz
- 3 ctas de jengibre molido
- 2 ¼ lbs de frijolitos de soya
- 12 oz de **SOPA DE COLA DE RES MAGGI**, en polvo

Preparación

En una sartén o wok, se calienta el aceite y se saltea el pollo sobre fuego medio alto , se retira el pollo y se agrega el resto del aceite y se saltean el apio, zanahorias y frijolitos de soya rápidamente hasta que estén tiernos.
En un pequeño envase se mezcla se agua, salsa de soya, maicena, jengibre y la **SOPA COLA DE RES MAGGI**, agregar esta mezcla al sartén junto con el pollo y los vegetales. Cocinar por 4 minutos hasta que espese ligeramente y se sirve inmediatamente.

SANGRÍA 1 jarra/8 porciones

Ingredientes

- 4 oz de **NESTEA** en polvo
- 3 tazas (24 oz) de agua fría
- 16 oz de jugo de uva
- 1 limón amarillo rebanado
- 1 limón verde rebanado
- 1 naranja rebanada
- 1 melocotón cortado en gajos
- 16 oz de club soda fría

En una jarra mezcle todos los ingredientes y sirva en copas con hielo.

ENSALADA DE POLLO RANCHERA

12 porciones

Ingredientes

- 3 lbs de pollo asado cortado en cubos
- 3 lbs de mezcla de lechugas
- 3 tazas de aderezo Ranch
- 3 tazas de salsa roja estilo mexicano, (salsa taquera)
- 1 ½ lbs de **QUESO AMERICANO NESTLE** rallado
- 12 oz de tiras de tortilla de maíz fritas

Coloque una cama de mezcla de lechugas sobre un plato, encima se coloca el pollo en cubos, la salsa mexicana, el **QUESO AMERICANO NESTLE** rallado y por último las tiras de tortilla fritas. Se sirve con aderezo Ranch.

WRAP DE ATÚN 12 porciones

Ingredientes

Relleno

- 6 latas de 6 oz cada una de atún en aceite, escurrido
- 6 oz de apio picado
- ¾ taza de mayonesa
- 6 oz de pimentón verde o rojo picado
- 1 ½ lbs de **QUESO AMERICANO NESTLE** rallado
- 1 ½ lbs de lechuga rallada

- 12 tortillas de harina de 12 pulgadas de diámetro

Preparación

Mezclar todos los ingredientes del relleno en un bol, colocar en el centro de la tortilla de harina y enrollar , cerrando los bordes para formar un wrap.

BRUSCHETTA DI FORMAGGIO

12 porciones

Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo finamente picados
- 12 tomates pelados y picados
- 4 Cdas de orégano en hojuelas
- 1 libra de **QUESO MOZZARELLA NESTLE** rallado
- 2 moldes de pan francés cortados en rebanadas de ½ pulgada
- hojas de albahaca para decorar

Preparación

Se prepara la mezcla de tomate con el aceite, ajo, los tomates y el orégano. Para una porción se sirven 4 rebanadas de pan, se coloca 1 Cda de la mezcla de tomate encima de cada rebanada, se cubre con **QUESO MOZZARELLA NESTLE** rallado y se gratina unos minutos debajo del grill o salamandra.
Se sirve y se decora con unas hojas de albahaca.

FILETE DE RES A LA PARMESANA

12 porciones

Ingredientes

- 12 porciones de filete de res aplanado, de 8 oz cada uno
- 1 taza de **EMPANIZADOR MAGGI**
- ¾ taza de queso parmesano rallado
- ¾ taza de aceite de oliva
- 6 tazas de salsa de tomate preparada estilo italiano
- ¾ libra de **QUESO MOZZARELLA NESTLE** rebanado
- 4 huevos batidos
- sal y pimienta al gusto
- 6 libras de fettuccine preparado

Preparación

Salpimentar el filete. Mezclar el **EMPANIZADOR MAGGI** con el queso parmesano. Pasar la carne por huevo batido luego por la mezcla de apanar. Calentar el aceite y cocinar el filete 2 a 3 minutos por cada lado. Se saca y se cubra con salsa de tomate y las rebanadas de **QUESO MOZZARELLA NESTLE**. Se coloca bajo la salamandra a gratinar y se sirve sobre los fettuccines calientes.

SALSA PICANTE PARA ALAS

½ galón

Ingredientes

- ½ galón (64oz) de salsa picante preparada, Tabasco o Louisianna Red Hot
- 1.5 libras de azúcar morena
- 16 oz (2 tazas) de **KETCHUP MAGGI**

Preparación

Colocar todos los ingredientes en una olla y hervir, dejar que cocine a fuego por 10 minutos más. Refrescar y guardar y envasar.

ESTOFADO DE COLA DE RES AL VINO 12 porciones

Ingredientes

- 4 botellas de vino tinto seco
- 24 colas de res grandes (12 libras en total)
- 4 oz de mantequilla sin sal
- 10 echalotas (3 cebollas medianas)
- 10 dientes de ajo
- 4 zanahorias medianas
- 4 puerros
- 2 cebollas medianas
- 4 ramas de apio
- 6 ramas de tomillo fresco (o 3 ctas de tomillo seco)
- 6 hojas de laurel
- 2 mazos de perejil
- ½ galón (8 tazas) de **SOPA DE COLA DE RES MAGGI** preparado
- sal y pimienta

Preparación

Precaliente el horno a 325°F.
En una olla con capacidad de 6 qts hervimos el vino tinto y se reduce a la mitad (alrededor de 7 tazas). Limpiar las colas de res y secar. Salpimentar. En una bandeja grande se colocan las colas de res en una sola capa con dos cucharadas de mantequilla, hasta que ésta se derrita y burbujee, se doran las colas por ambos lados. Se pican los vegetales y se saltean en mantequilla hasta que suavicen.

Colocar las colas en la bandeja sobre los vegetales, se agrega el vino reducido, las hierbas frescas y suficiente **CONSOME DE COLA DE RES MAGGI** para cubrir. Deje que el líquido llegue a punto de ebullición, y coloque la bandeja en el horno durante 3 a 3 horas y media, hasta que la carne de las colas esté muy tierna pero sin que se despegue del hueso. Retire las colas de la bandeja una vez cocidas a otro plato, cuele la salsa y deshágase de los vegetales. Aparte en una olla más pequeña se hierve el líquido reservado hasta que reduzca y espese, con un batidor de mano se bate lentamente agregando la mantequilla restante. Se sirve con las colas y con puré de papas.

SALSA DE COLA DE RES, HONGOS Y TOMATE PARA PASTA 10 porciones

Ingredientes

- 6 libras de colas de res
- sal y pimienta
- harina
- 8 oz de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo picados
- 2 cebollas picadas
- 2 zanahorias picadas
- 2 ramas de apio picadas
- 8 oz de pancetta en cubitos
- 6 oz de hongos frescos
- 32 oz de vino tinto
- 4 tazas de **TOMATES NATURALES MAGGI**
- 4 hojas de laurel
- 4 ramitas de romero fresco
- 4 a 6 tazas de **SOPA DE COLA DE RES MAGGI** preparado
- Pasta fresca, 8 a 10 oz por persona

Preparación

Sacar toda la carne de las colas con un cuchillo, salpimentar, y pasar por harina. Calentar el aceite de oliva en una sartén y dorar la carne y los huesos. Retirar de la sartén.
Saltear el ajo, cebolla, apio, zanahorias, pancetta y hongos hasta que doren ligeramente, agregar la carne y los huesos a los vegetales y agregar el vino y los tomates con su líquido, las hojas de laurel y el romero. Agregar suficiente **SOPA DE COLA DE RES MAGGI** preparada para cubrir todos los ingredientes.
Dejar cocer en el horno a 300°F de temperatura por 3 horas o hasta que la carne esté muy tierna. Retire los huesos. Reduzca la salsa si hace falta espesarla un tanto. Se sirve sobre pasta, sugerencia:Pappardelle.

SALSA DE TERNERA, TOMATE Y ESTRAGÓN PARA PASTA **12 porciones**

Ingredientes

- 3 oz de mantequilla
- 8 dientes de ajo machacados
- 2 libras de carne de ternera molida
- 32 oz de crema
- 2 oz de **PASTA DE TOMATE MAGGI**
- 2 ctas de estragón
- 1 oz de jugo de limón
- ½ cta de sal
- ¼ cta de pimienta
- pasta cabello de ángel o spaguettini, 10 oz de pasta cocida por persona

Preparación

En una sartén grande derrita la mantequilla, agregue el ajo y saltee hasta que suavice. Agregue la carne de ternera y cocine por 5 minutos.
Agregue la crema, **PASTA DE TOMATE MAGGI**, el estragón, jugo de limón, sal y pimienta. Deje cocer a fuego medio bajo por 10 minutos hasta que espese.
Al servir, mezcle la porción con la pasta cocida en una sartén y caliente.

LANGOSTINOS AL GRILL

12 porciones

Ingredientes

Marinada

- 3 tazas de aceite de oliva
- ¾ taza de perejil picado
- ¾ taza de jugo de limón
- 3 Cdas de **PASTA DE TOMATE MAGGI**
- 3 Cdas de orégano en hojuelas
- 3 Cdas de ajo picado
- 3 ctas de sal
- 1 ½ ctas de pimienta negra
- ¼ cta de salsa picante

- 6 las de langostinos por porción, pelados y limpios

Preparación

Mezclar todos los ingredientes para la marinada en un bol.
Esta marinada alcanza para 12 porciones de langostinos, que habrá que marinar por 2 horas a temperatura ambiental.
Para cocinar, se asan en el grill 3 a 4 minutos de cada lado.

CHULETAS DE CERDO AL GRILL CON SALSA DE MOSTAZA Y TÉ 12 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de mostaza
- 1 ½ tazas de azúcar morena
- ¾ taza de **NESTEA**
- 6 Cdas de agua
- 6 Cdas de miel
- 6 ctas de Tabasco
- 3 ctas de humo líquido

- Chuletas de cerdo de ½ pulgada de grueso (12)

Preparación

Mezclar todos los ingredientes de la salsa en una olla con un batidor, calentar revolviendo hasta que hierva. En este momento puede guardar la salsa en un envase cerrado a temperatura ambiental.
Al servir, se asa la chuleta o las chuletas al grill barnizándola con la salsa, alrededor de 20 a 25 minutos en total.

CALAMARES RELLENOS CON SALSA DE MARISCOS Y PIMENTÓN 12 porciones

Ingredientes

- 36 unidades de calamares, grandes y limpios
- 6 Cdas de aceite vegetal
- 6 tazas de puerro picado
- 12 ozs de pimentón rojo picado (chile dulce)
- 6 tazas de champiñones picados
- 3 oz de **NESTUM**
- sal y pimienta al gusto
- 750ml de vino blanco

Salsa
- 750ml de agua
- 3 pimentones rojos
- 228 grs de **CREMA DE MARISCOS MAGGI** en polvo

Preparación

Sofría en aceite caliente el puerro, el pimentón, y los champiñones durante 10 minutos. Agregue el **NESTUM,** sal y pimienta al gusto, y mezcle constantemente durante 3 minutos, retire del fuego y deje reposar. Tome cada calamar y rellénelos con la preparación anterior, colóqueles un palillo a cada uno para evitar que el relleno se salga. Sofría cada calamar hasta que dore, agregue el vino blanco y cocine a fuego lento por 3 minutos.

Para la salsa, hierva el pimentón durante 5 minutos y reserve. Disuelva la **CREMA DE MARISCOS MAGGI** en el agua fría, cocine de 7 a 10 minutos a fuego lento o hasta que espese y divídala en dos partes iguales. En una de ellas, agregue el pimentón que tiene hervido, licúe y reserve. Añada la otra mitad de la salsa a los calamares y cocine durante 5 minutos a fuego lento. Servir los calamares con salsa de pimentones rojos al fondo y decore.

VICHYSSOISE 12 porciones

Ingredientes

- 3 onzas de mantequilla
- 3 tazas de cebollas rebanadas
- 6 tazas de puerro rebanado, parte blanca solamente
- 4 .5 lts de agua
- 3.2 oz de **CONSOMÉ DE POLLO MAGGI** en polvo
- 375 grs de **PURE DE PAPAS MAGGI**
- 3 latas de **CREMA DE LECHE NESTLE**
- croutones de pan tostado para decorar

Preparación

Sofría en la mantequilla la cebolla y el puerro. Añada el agua y **CONSOME DE POLLO MAGGI**, deje hervir a fuego moderado. Agregue el **PURÉ DE PAPAS MAGGI**, revuelva suavemente y cocine a fuego lento por 5 minutos. Licúe y vierta la **CREMA DE LECHE NESTLÉ**, sin dejar hervir. Deje refrescar y refrigere por lo menos una hora. Esta crema se sirve fría, adornada con pequeños croutones de pan tostados.

FILETE DE RES EN SALSA DE NESQUIK CHOCOLATE 12 porciones

Ingredientes

Salsa

- ¾ taza de agua
- 2 Cdas de **CONSOME DE RES MAGGI**
- sal y pimienta al gusto
- ¾ taza de **NESQUIK CHOCOLATE** en polvo
- cáscara rallada de 6 naranjas
- 1 taza + 2 Cdas de miel
- 1.5 ctas de maicena
- 3 Cdas de agua

Preparación

Disolver en una olla el **CONSOME DE RES MAGGI**, sal y pimienta y el **NESQUIK CHOCOLATE** en las ¾ taza de agua. Deje hervir y cocine por 10 minutos. Disuelva aparte la maicena en las 3 Cdas de agua, y agregar a la salsa de chocolate revolviendo para que espese.

Carne 1 porción

- sal y pimienta al gusto
- 1 trozo de filete de res de 6 oz
- aceite vegetal

Preparación

Salpimentar el filete de res y sofreírlo en una sartén bien caliente con el aceite hasta dorar. Sirva caliente vertiendo la salsa sobre la carne.

CAFÉ DELICIA DE CHOCOLATE

12 porciones

Ingredientes

- 1 taza + 2 Cdas de **NESCAFE TRADICION** en polvo
- 2 ramitas de canela
- 300 grs de chocolate semi dulce
- 0.75 galón + ¾ taza de leche

Preparación

Se calienta la leche con el chocolate semi dulce, el **NESCAFE** y la canela. Cuando hierva se retira del fuego y se pasa por un colador muy fino. Se sirve en tazas adornados con una ramita de canela.

MERO EN SALSA DE CREMA DE MARISCOS

12 porciones

Ingredientes

Salsa

- 4 tazas de **LECHE EVAPORADA NESTLE**
- 2 tazas de agua
- 114 grs de **CREMA DE MARISCOS MAGGI**, en polvo

Mezcle en una olla para disolver la **CREMA DE MARISCOS MAGGI** la LECHE EVAPORADA y el agua, tape y deje cocinar hasta que hierva. Al momento de servir se esparce sobre el pescado.

Pescado 1 porción

- 1 Cda de aceite vegetal
- 1 filete de mero de 4 oz
- sal y pimienta
- 1 oz de vino blanco

Preparación

Sazone el pescado con el sal y pimienta, cocine hasta dorarlo en el aceite caliente, agregar el vino y sirva con la salsa.

CREMA CON FLAN DE ESPARRÁGOS CON LANGOSTINOS 12 porciones

Ingredientes

Salsa
- 1.5 lts de agua
- 210 grs de **CREMA DE ESPARRAGOS MAGGI**
- 3 tazas de **CREMA DE LECHE NESTLE**
- sal y pimienta al gusto

Preparación

Coloque en una olla a fuego medio el agua con la **CREMA DE ESPÁRRAGOS MAGGI** en polvo, deje hervir hasta que espese. Añada la **CREMA DE LECHE NESTLÉ**, hierva por 7 minutos más, retire del fuego y divida la mezcla en dos mitades iguales.

Flan
- 12 huevos
- 3 Cdas de mantequilla
- 12 langostinos, pelados y limpios, cortados en trozos medianos
- 3 Cdas de curry
- 3 Cdas de aceite de oliva
- 12 espárragos

Preparación

Bata los huevos completos con la mitad de la Crema de Espárragos preparada. Engrase 12 moldes para flan y vierta la mezcla anterior. Cocine a baño de maría a 350 °F (180°C) por 12 minutos y reserve. Sazone los langostinos con el curry y saltéelos en el aceite de oliva. En un plato hondos voltee el flan que va a servir en el centro y vierta alrededor la crema caliente, adornando con los langostinos y los espárragos. Sirva caliente.

PAPAS CROQUETA AL PEREJIL CON BROCCOLIS AL VAPOR 10 porciones

Ingredientes

- 500 gr de **PURE DE PAPAS MAGGI**
- 50 gr de **EMPANIZADOR MAGGI**
- 1.75 oz de leche
- 4 huevos
- 3 oz de perejil picado fino
- 10 oz de brócoli
- 1 litro de agua fría
- pizca de nuez moscada
- pizca de pimienta

Preparación

Preparar la masa duquesa según indicaciones del envase. Lavar brócolis y perejil. Cortar brócolis en porciones regulares y picar fino el perejil. Mezclar la masa duquesa con el perejil y formar cilindros, luego pasarlos por la base de apanar y freír las papas croquetas. Blanquear los brócolis. Servir en un plato las papas acompañadas de una porción de brócolis.

CAFÉ IRLANDES 12 porciones

Ingredientes

- 6 Cdas de azúcar
- 6 Cdas de **NESCAFE TRADICION**
- 9 tazas de agua hirviendo
- 12 oz de whisky
- crema batida

Preparación

En copas altas de café se mezclan el azúcar, **NESCAFE TRADICION** y el agua. Se agrega 1 Cda de whiskey en cada copa y se cubre con una roseta de crema batida.

JAMAICAN COFFEE 12 porciones

Ingredientes

- 6 Cdas de **NESCAFE TRADICION**
- 6 Cdas de azúcar
- 9 tazas de agua caliente
- 6 Cdas de Ron obscuro
- cubos de hielo
- crema batida
- pizca de nuez moscada

Preparación

Se mezclan los tres primeros ingredientes y se refrigeran hasta que estén bien fría la mezcla. Se colocan cubos de hielo en tazas altas de café, se vierte la mezcla y se agrega ½ Cda de ron en cada taza. Se cubre con crema batida y se rocía con pizca de nuez moscada.

DELICIA DE MOKA 12 porciones

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 8 hojas de gelatina sin sabor
- 1 Cda de **NESCAFE TRADICION**
- ¼ taza de azúcar
- 1 lata de **CREMA DE LECHE NESTLE**
- 4 paquetes pequeños de galletas Oreo
- 2 Cdas de licor de café

Preparación

Disuelva en el agua la gelatina, agregue el **NESCAFE TRADICION** y el azúcar, deje cocinar, viértalo en un molde y colóquelo hasta que cuaje en la nevera. Corte la gelatina en cuadros y reserve. Aparte bata la **CREMA DE LECHE NESTLÉ**, vierta encima los cuadros de gelatina, y la galleta Oreo triturada. Rocíe con el licor de café y acompáñelo con helado de vainilla.

NIDOS DE PAPAS CON CHAMPIÑONES 12 porciones

Ingredientes

- 500 gr de **PURE DE PAPAS MAGGI**
- 2 ctas de sal
- 2 onzas de mantequilla
- 2 tazas de leche fría
- 4 yemas de huevo
- sal

Salsa de Champiñones

- 1 lb de champiñones lavados y rebanados
- 4 Cdas de aceite
- 1 taza de agua
- 1 Cda de **CONSOME DE POLLO MAGGI** en polvo
- sal y pimienta
- 2 ctas de maicena
- ½ taza de jerez

Preparación

Prepare el puré según las indicaciones del paquete pero con la mitad del agua indicada. Añada las yemas, mezcle bien y coloque en manga para decorar; forme sobre la lata de horno enmantequillada, nidos de un diámetro de 8 a 10 cms. Lleve a horno caliente con llama vertical para que doren ligeramente.
Saltee los champiñones en el aceite, añada el jerez, el agua; el **CONSOME DE POLLO MAGGI** en polvo y sazone. Deje hervir unos minutos, añada la maicena disuelto en un poquito de agua fría y mantenga a fuego suave hasta que espese. Rellene los niditos calientes con esta salsa y sirva inmediatamente.

COCTEL DE GUANDÚ 12 porciones

Ingredientes

- 6 tazas de **GUANDU MAGGI**
- 6 cebollas rojas pequeñas cortadas en rodajas finas
- ½ taza de vinagre blanco
- 3 dientes de ajo picaditos
- 1 ½ tazas de aceite de oliva
- 3 tazas de tomatillos en puré (tomates verdes)
- sal y pimienta
- 2 ajíes chombos picaditos
- 12 hojas de lechuga

Preparación

En un bol mezclar el aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Agregar el ajo picado, las cebollas, el tomatillo, ají chombo y el **GUANDU MAGGI**. Colocar en el frío por 1 hora mínimo.
En una copa de cóctel o ceviche se coloca una hoja de lechuga limpia, se sirve la mezcla de guandú acompañada de galletas saltines.

ARROZ CON GUANDÚ AL ESTILO PUERTORRIQUEÑO 12 porciones

Ingredientes

- 3 sobres de sazón con achiote
- 2 cebollas grandes picadas en trocitos bien pequeños
- 2 pimentones verdes picados en trocitos bien pequeños
- 6 dientes de ajo picaditos
- 6 hojas de laurel
- ¾ taza de aceitunas verdes sin semillas
- ¾ taza de jamón de cocinar picado en trocitos
- 6 Cdas de puré de recado verde
- 9oo grs de **GUANDU MAGGI**
- 6 Cdas de **SALSA DE TOMATE ESTILO PANAMEÑO MAGGI**
- 1 ½ latas de cerveza
- ¾ taza de aceite
- sal
- 7 ½ tazas de arroz
- 7 ½ tazas de agua

Preparación

Mezclar aceite, pimentón, cebolla, jamón y ajo en una paila grande, sofreír a fuego medio hasta que la cebolla suavice. Añadir el recado verde y la **SALSA DE TOMATE ESTILO PANAMEÑO MAGGI** y cocine por 2 minutos. Agregar el agua, cerveza, el **GUANDU MAGGI** con todo y líquido, las hojas de laurel, aceitunas y suficiente sal. Cocine a fuego alto hasta que hierva, y añada el arroz. Cocine casi hasta que seque, muévalo y baje el fuego, tape bien. Cocine por 20 minutos más y muévalo nuevamente, y cocine por 15 a 20 minutos más hasta que el arroz ablande.

FLAN DE CAFÉ CROCANTE 8 porciones

Ingredientes

- 1 1/3 tazas de **LECHE CONDENSADA NESTLE**
- ¾ tazas de azúcar
- 3 tazas de leche
- 2 Cdas de **NESCAFE TRADICION** en polvo
- 3 huevos

Crocante

- ½ taza de azúcar
- 1 Cda de mantequilla
- ½ taza de nueces partidas

Preparación

Haga un caramelo con el azúcar granulada y pinte con él un molde.
Bata la **LECHE CONDENSADA NESTLÉ** con la leche fluida, el **NESCAFÉ TRADICION** y los huevos. Vierta la mezcla en el molde, tape con papel aluminio y lleve a horno moderado a baño maría, durante 1 ½ hora. Deje enfriar dentro del horno.
Para preparar el crocante, derrita el azúcar granulada y agréguele la mantequilla y las nueces. Vierta en una lata enmantequillada, hasta que endurezca. Luego, pártalo en trocitos y muélalos.
Desmolde el flan y cúbralo con el crocante.

CARLOTA AL CAFÉ 12 porciones

Ingredientes

- 8 oz + 1 Cda de mantequilla
- 1 1/3 tazas de **LECHE CONDENSADA NESTLE**
- 4 yemas de huevo
- 3 Cdas de **NESCAFE**
- 1 cta de vainilla
- 24 ladyfingers
- 1 taza de nueces picadas
- granitos de café o nueces para decorar

Preparación

Bata enérgicamente la mantequilla con las yemas, añada la **LECHE CONDENSADA NESTLÉ**, el **NESCAFÉ** disuelto en 1 cucharada de agua y la esencia de vainilla. Deje aparte ½ taza de esta crema para decorar y al resto añádale las nueces.
Cubra con los ladyfingers el fondo y las paredes de un molde rectangular, previamente forrado con papel mantequilla o encerado, vacié la crema y distribuya el resto de las galletas. Lleve al refrigerador por 2 ó 3 horas.
Para desmoldar: vuelque el molde, retire el papel mantequilla o encerado y decore a gusto con los granitos de café o nueces y el resto de la crema que se apartó.

BAVAROIS DE VERANO 12 porciones

Ingredientes

- 1 lata de **LECHE EVAPORADA IDEAL** (refrigerada de un día para otro)
- 10 hojas de gelatina o 5 ctas de gelatina sin sabor en polvo
- ¾ taza de azúcar en polvo cernida
- 2 a ½ tazas de fruta picada fina o licuada

Preparación

Disuelva la gelatina en hojas a baño-maría (previamente remojado en agua fría y escurrido). Si es gelatina, disuélvala directamente en 1/4 taza de agua hirviendo y deje entibiar.
Bata la **LECHE EVAPORADA IDEAL NESTLÉ** hasta que aumente cuatro veces su volumen, agregue la gelatina tibia siempre batiendo, luego incorpore el azúcar y, por último, suavemente la fruta. Vierta a molde pasado por agua fría y deje en el refrigerador hasta que esté firme. Para desmoldar, desprenda los bordes con la punta de un cuchillo y sumerja el molde hasta el borde en agua caliente unos segundos y vuelque a un plato. **Nota:** Si desea, sirva bañado con una salsa hecha de la misma fruta bien licuada y endulzada a gusto.
6 alternativas para este Bavarois Ideal de Verano: todas las frutas disponibles tales como: frutillas, frambuesas, piña, damascos, duraznos, cerezas, etc...

CREMA DELICIOSA DE MANGO

16 porciones

Ingredientes

- 5 tazas de jugo de mango concentrado
- 1,200 grs de **LECHE CONDENSADA NESTLE**
- 300 grs de **CREMA DE LECHE NESTLE**
- 3 Cdas de gelatina sin sabor
- 1 taza de agua caliente
- 3 mangos picados

Preparación

Disolver la gelatina en agua caliente. Mezclar en la licuadora el concentrado de mango, la **LECHE CONDENSADA NESTLE**, la **CREMA DE LECHE NESTLE** y la gelatina sin sabor. Sirva en copas intercalando la preparación anterior con la fruta picada. Refrigere por dos horas y sirva bien frío.

ENSALADA DE ATÚN, PASTA Y MAIZ

12 porciones

Ingredientes

- 500 grs de pasta corta
- 50 grs de **CONSOME DE POLLO MAGGI**
- 1 galón de agua
- 500 grs de atún en aceite desmenuzado
- 450 grs de maíz en granos

Salsa

- 1 lata de **CREMA DE LECHE NESTLE**
- 2 Cdas de encurtidos en mostaza picaditos

Preparación

En el agua hirviendo disuelva el **CONSOME DE POLLO MAGGI** y cocine la pasta por 15 minutos. Escurrir la pasta y añadir el atún y el maíz.
Para preparar la salsa, mezclar muy bien todos los ingredientes. Bañar la pasta con la salsa, revolver bien y servir a temperatura o enfriar.

Revista Sazón
Octubre 2001

Halloween con
Nestlé La Lechera

No. 120

HALLOWEEN con LECHE CONDENSADA

Cuadritos de Pastel de Zapallo

2/3	tazas de margarina suavizada
1	taza de azúcar
1 ¾	taza de harina
1 ½	tazas de nueces picadas (opcional)

Puré de zapallo

¼	taza de melaza
2	huevos batidos
½	cdta. de allspice
½	cdta. de nuez moscada
½	cdta. de canela
½	cdta. de mace
2	cdtas. de vainilla

En la batidora mezclar la margarina con el azúcar hasta que esté cremosa. Agregar la harina y las nueces. Apartar ¾ taza de esta mezcla, y con el resto se cubre el fondo de una bandeja de hornear galletas de
15 ½ x 10 ½ x 1 pulgada de tamaño. Hornear a 350°F por 15-18 minutos o hasta que se dore ligeramente. Se retire del horno y se deja enfriar.
Mientras tanto se mezcla el puré de zapallo, la Leche Condensada Nestlé La Lechera, la melaza, los huevos, las especias y la vainilla. Se vierte en la bandeja sobre la masa precocida. Se rocía el relleno con las ¾ taza de la mezcla reservada. Se hornea de 30 a 35 minutos o hasta que cuaje. Retire del horno y deje enfriar completamente. Rinde 24 cuadritos.

Puré de Zapallo:

1 1/2	lb. de zapallo sin semillas
3 1/2	litros de agua
	Pizca de sal

Para el puré de zapallo, cocinar el zapallo en el agua hasta que esté suave, aproximadamente 20-25 minutos. Con la ayuda de un tenedor triturar el zapallo hasta que se haga puré.

Manzanas Fantasmagóricas

16	manzanas pequeñas
16	palitos de madera para paletas
2	tazas de azúcar morena
1	lata de Leche Condensada Nestlé La Lechera
1	taza de sirope de maíz claro
½	taza de mantequilla (1 barra)
1	cdta. de vainilla
2	tazas de Zucosos NESTLÉ triturados o 2 tazas de Apple CinnamonCheerios NESTLÉ enteros.

Lave y seque las manzanas.
Retire los tallitos. Introduzca un palito de madera en cada manzana.
En una olla, mezcle el azúcar morena, la Leche Condensada Nestlé La Lechera, el sirope de maíz y la mantequilla. Deje hervir, removiendo constantemente. Reduzca el fuego y continúe cociendo mientras la mezcla hierve suavemente, por 25 minutos, siempre revolviendo. Retire del fuego y agregue la vainilla.
Cubra unas bandejas con papel aluminio, y engrase el mismo. El siguiente procedimiento hay que efectuarlo rápidamente: tomando cada manzana por el palito de madera, introdúzcalas en el caramelo caliente, cubriendo bien, ayudándose con una cuchara si es necesario. Deje caer el exceso de caramelo en la misma olla. Sumerja el fondo de cada manzana en el cereal y luego coloque las manzanas paradas sobre la bandeja. Deje reposar para que el caramelo endurezca por 25 minutos.
Las manzanas se guardan a temperatura ambiente. Rinde 16 manzanas.

Barritas Mágicas

½	taza de mantequilla o margarina derretida (1 barra)
1 1/2	taza de galletas Nestlé María molidas.
1	lata de Leche Condensada Nestlé La Lechera
2	tazas de chispas de chocolate
1 1/3	tazas de coco rallado
1	taza de nueces picadas

Precaliente el horno a 325°F. Coloque la mantequilla o margarina en un pyrex de vidrio de 13 x 9 pulgadas en el horno para derretir la misma. Retire el pyrex del horno y rocíe las galletas en el fonfo. Vierta la Leche Condensada Nestlé La Lechera de manera uniforme sobre las galletas. Cubra con las chispas de chocolate, el coco rallado y las nueces picadas. Presione firmemente con un tenedor. Hornee por 25 minutos o hasta que dore ligeramente. Retire del horno y enfríe. Corte en barritas o diamantes. Guarde a temperatura ambiente. Rinde de 24 a 36 barritas.

Ponche de Halloween

1	lata de Leche Condensada Nestlé La Lechera
2	litros de soda con sabor de naranja
1	lata de jugo de piña Libby´s grande

Sorbeto de Naranja (opcional)

En un envase se mezclan la Leche Condensada Nestlé La Lechera, el jugo de piña, agregue la soda de naranja. Vierta en una ponchera y cubra con bolas de sorbeto de naranja si desea.
Mezclar bien antes de servir. Sirva en vasos con hielo.

Recetas con Pastas Barilla

Por el Chef Willy Diggelmann

6to. Módulo del II Festival de Cocina Sazón

ENSALADA DE FARFALLE CON SALMON AHUMADO, MANZANAS Y ENELDO

4 PERSONAS:

- 6 oz de Salmón ahumado (3/4 taza aprox.)
- 200 gr de Pasta Farfalle de Barilla
- 2 Apios
- 2 Manzanas verdes o amarillas
- 3 cucharadas de Mayonesa
- 1 latita de crema de leche
- 1 mazo de eneldo fresco
- ¼ de taza Aceite de Oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Limón

Cortar el tallo de los apios, el Salmón y las manzanas en daditos chicos, mezclar todos los ingredientes con el aceite, la mayonesa el limón y la crema de leche, cocinar la pasta en 2 lts de agua con sal por 9 minutos, colar y dejar enfriar, luego mezclar con el aderezo, sazonar con sal y pimienta y al final agregar el eneldo cortadito.

LINGUINE "MEZZE MANICHE"

4 PERSONAS

- **1 libra de Linguine Barilla**
- **4 taza de tomates pelados (licuados)**
- **2 dientes de ajo picaditos**
- **½ taza de aceite de oliva extra viergen**
- **1 mazo de albahaca fresca (grande)**
- **2 ó 3 mazos de arugula fresca**
- **Sal y pimienta**

En una sarté caliente sofreír los ajos en el aceite de oliva, por 2 minutos proximadamente, cuidando que no se quemen, inmediatamente agregar los tomates, condimentar con sal y pimienta y dejar cocinar de 6 a 8 minutos. Lavar y cortar la albahaca y la arugula.
En 2 litros de agua con sal, cocinar los linguine por 7 minutos (al dente), colar y mezclar con la salsa de tomates, la arugula y la albahaca cortadas, servir con queso parmesano

TIRAMISU TRIFLE

(Ingredientes para 6-8 personas)

- 4 huevos
- 1 taza de crema de batir
- 2 tazas de azucar refinada
- 4 oz de queso "Mascarpone"
- 1 galletas de Chocolate de **MULINO BIANCO**
- 1 Bizcocho de vainilla
- 3 tazas de café espresso fuerte
- ½ taza de Kalúa (licor de café)
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de azucar micropulvorizada
- 4 cucharadas de Cocoa Amargo en polvo

Separar las yemas de las claras, en un bowl mezclar las yemas con ½ taza de azúcar usando una batidora electrica (preferiblemente) hasta que tome una consistencia cremosa y tome un color amarillo pastel, agregar poco a poco el mascarpone, poner en la nevera a reposar. En otro bowl batir las claras a punto de nieve con el resto del azúcar. Poner en la nevera junto con la otra mezcla (sin unir todavia) En otro bowl batir la crema con el azúcar pulverizada y la vainilla hasta que tome la consistencia espumosa y aumente el volumen, luego mezclar las tres cremas y dejar en la nevera.
Mezclar el café espresso con el Kalúa y remojar los bizcochos, colocarlo en forma de capas en un recipiente de vidrio o en un molde de aluminio, comenzar con una capita de galletas remojadas luego poner la mezcla de las cremas, luego otra capa hasta terminar, colocar en la nevera o freezer por 1 hora y adornar con el chocolate amargo antes de servir.

CICLON

1 litro

- 3 cl Ron Oscuro
- 2 cl Malibú

- 1 dl Jugo de Maracuya
- 3 dl Jugo de Piña
- 2 Guineos
- Hielo

Mezcle todos los ingrediente en una licuadora.

Almuerzos con mama

Quiche de Camarones

Masa para el quiche:

2 barras de margarina
2 yemas de huevo
¼ taza de agua
½ cucharadita de sal
3 cucharadas de azúcar
3 tazas de harina cernida
½ cucharadita de polvo de hornear

En la batidora poner la margarina, las yemas de huevo, agua, sal y azúcar y batir hasta que tenga una consistencia grumosa. Incorpore la harina y el polvo de hornear hasta que esté todo bien mezclado. Amase unos minutos, si queda muy suave agregue más harina.
Refrigere la masa por unos minutos antes de hacer la base para el quiche.

Relleno para el Quiche:

4 cucharadas de cebollina
4 cucharadas de shallots picados
4 cucharadas de mantequilla
1 lb. de langostinos
4 cucharadas de vino
6 huevos
2 tazas de leche
2 cucharadas de pasta de tomate
½ cucharadita de sal
½ taza de queso Suizo rallado

Sofreír la cebollina y el shallots en la mantequilla. Agregue los langostinos limpios y sofría por 2 minutos. Por último agregue el vino, sal y pimienta al gusto.
Aparte bata los huevos, la leche, pasta de tomate, incorpore el sofrito de los langostinos. Rocíelo con el queso Suizo rallado. Hornee a 350°F hasta que este cocido y dorado, aproximadamente 1 hora.

Zapallo al Horno

2 libras de zapallo en trozos de 2 pulgadas
½ taza de mantequilla
¼ taza de azúcar morena
Jengibre cristalizado

En una olla chica, derrita la mantequilla, añada el azúcar morena y el jengibre cristalizado. Hágale pequeñas rajaduras al zapallo. Colóquelo en un pyrex engrasado. Vierta sobre el zapallo la mezcla de mantequilla, azúcar y jengibre, rociélo ligeramente con sal. Hornee a 350°F por 1 ½ hora, remojando con frecuencia el zapallo con los jugos, hasta que esté suave.

Sopa de Pepino Fría

2 cebollas picaditas
2 cebollinas (parte blanca incluyendo la patita de la cebollina)
2 pepinos pelados sin semillas y picados
½ cuarto de mantequilla
2 tazas de caldo de pollo
2 cdas. de vino blanco seco
1 cdta. mantequilla con 1 cdta. de harina, mezclados
½ taza crema de batir, o 1 cucharada de yogur
½ cdta. jugo de limón
3-5 gotas de Tabasco
Perejil y crema cultivada para adornar

Se cocina la cebolla, cebollina, los pepinos en la mantequilla fuego moderado por 10 minutos hasta que esté suave la cebolla.
Añadir el caldo de pollo, vino, sal y pimienta al gusto y hacerlo hervir.
Añadir la mezcla con mantequilla y cocinar lento por 1 hora.
Dejar enfriar y licúe por partes hasta que se haga puré. Se cuela y se le añade ½ taza de crema de batir o el yogur, jugo de limón, Tabasco y 1 taza de pepinos picaditos. Se enfría la sopa tapada, por lo menos 2 horas.

Para aliviar la piel quemada por el exceso del sol, SECRETITOS CON INGREDIENTES DE TU COCINA

Pasa todo el tiempo: el viento, el sol y nuestro clima tan tropical nos dejan, la mayoría de las veces en que estamos expuestos al sol; con quemadas que nos molestan, nos pican, nos duelen y nos arden. Tenemos para ustedes unos datitos que, desde nuestra cocina y con ingredientes fáciles de encontrar y de forma natural, podremos aliviar estos síntomas.

Es imprescindible hidratar o más bien rehidratar nuestra piel inmediatamente después de haber sido expuesta al sol para restaurar el pH de la piel y aliviar el tejido lastimado.

Agregue 2 tazas de vinagre de Sidra a una tina de agua y relaje todo su cuerpo y su piel en ese baño por 10 a 20 minutos.

Consiga un recipiente para líquido que salga en forma de "spray" y agregue agua de manzanilla o lavanda y esparza directo sobre el área quemada por el sol para reducir la inflamación y el color rojo intenso.

Úntese yogur o crema cultivada a la piel que le pica o está quemada para tener un alivio refrescante y super rápido.

Aplique un té negro fuerte directo a la piel, mojando algodones que dejará aplicados sobre el área afectada.

Para la piel que está caliente que pica, está roja e irritada y que hasta se le podrían formar ampollas, redúzcale la temperatura tomando un baño de agua fresca o metiéndose en la tina con agua fresca. Luego prepare la mezcla que a continuación le damos y guárdela en la nevera y colóquela en la piel con un atomizador. Podrá guardarla en la nevera por hasta 6 meses.

1 taza de jugo de aloe vera (no la gelatina o gel)*
20 gotas de aceite de lavanda
10 gotas de aceite de caléndula
20 gotas de aceite de zanahoria
5 gotas de aceite de romero

Ponga todos los ingredientes en un recipiente de 8 onzas que sirva para atomizar y mezcle bien. Coloque sobre la piel sensitiva y quemada tantas veces como sea necesario para hidratar la piel, suavizarla, regenerarla y protegerla.

Siga este tratamiento con una humectante natural para ayudar a reconstituir la piel reseca. No se restriegue o haga masajes sobre la piel que está quemada.

NOTA: Estos aceites naturales podrá conseguirlos en los siguientes lugares: Farmacia Javillo, Arrocha, El Boticario. El jugo de aloe vera (Sábila) se puede conseguir en: la misma planta o en la Farmacia.

Corrección culinaria:

Para este mes escogimos varias palabras que comúnmente encontramos mal pronunciadas, por lo que hemos querido escribirla en la forma correcta como se pronuncian para que la próxima vez que tenga dudas sepa como decirlo.

Una palabra muy común que nos hemos encontrado en un sin fin de ocasiones mal utilizada es la palabra "cóctel" que es una adaptación de la palabra "cocktail". Encontramos que muchas personas se refieren a esta palabra de forma incorrecta al pronunciar o decir "cóptel". Fíjese bien en cómo se pronuncia la palabra de forma correcta **(coctel)** para que la próxima vez que se encuentre en un lugar y la escuche mal pronunciada, Ud. al menos pueda decirlo correctamente.

Un "bisque", pronunciado *Bísk* y no *Biské* es una sopa gruesa, concentrada, tipo puré con crema, usualmente de algún marisco o vegetal.

La palabra "petit-four" la encontramos mal pronunciada muchas veces. La forma correcta de pronunciarla en francés, es *Petifúrs* (si es en plural) y la forma correcta de escribirlo es "petit-four".
No es correcto decir *Petifóurs.* Esta palabra se refiere a pequeños dulcecitos que se sirven al final de las comidas y son cubiertos de marzipan.

La otra palabra muy común son los panecitos tostados redondos, cubiertos de una variedad de cosas como tomatitos o aceite de oliva y anchoas, etc. llamados "bruschetta" se pronuncia *Bruskéta*. Algunas veces lo escuchamos mal pronunciado *Brochéta*. La "brocheta" es el palito de carne o vegetales asados; la "bruschetta" es el plato italiano. Estos panecillos son utlizados como entrada o como acompañamiento de algún plato si gusta, pero también se pueden utilizar como merienda. Son muy sencillos de preparar. La palabra original viene del italiano "bruscare" que significa "asar sobre carbón", tradicionalmente era un pan con ajo que se hacía frotando el pan tostado sobre los ajos y luego agregándole chorritos de aceite de oliva extra virgen. Luego, al pan se le agrega sal y pimienta y se calienta en el horno para servir tibio. tibio.

Recetas con Aceite Supreme

Risotto de Almejas en Salsa Verde

6 dientes de ajo
1 cebolla mediana
3 ramitas de perejil
½ taza de guisantes
2 lbs. de almejas con su concha
½ taza de **Aceite de Maíz SUPREME**
1 copa de vino blanco
½ taza de allí olí negat*
2 tazas de arroz Arborio
1 taza de crema de batir

Picar el ajo y la cebolla. Dorar el ajo y la cebolla, añadir las almejas con su concha bien lavadas, los guisantes y el arroz. Mezclar todo, añadir el vino y las 3 tazas de agua. Colocar en el microondas por 15 minutos. Añadir la crema de batir y cocinar en el microondas por 3 minutos más.
Picar el perejil, ponérselo al arroz y servir.

Arroz al Horno Gratinado con Corteza

1 libra de costilla de puerco
1 lata de garbanzos
2 tazas de arroz
2 huevos batidos
½ repollo
6 dientes de ajo
¼ taza de allí olí negat*
1 pimentón rojo
1 pimentón verde
½ taza de **Aceite Vegetal SUPREME**

En la cazuela de barro, sofreír la costilla de puerco con los pimentones y el ajo todo bien picado. Añadir los garbanzos y el arroz. Sofreírlo todo y añadir cuatro tazas de agua y dejar cocinar.

Cuando falte poco para que se seque añadir los huevos y poner al horno para que se forme la corteza. Servir con guarnición de allí olí negat

Arroz negro con Calamares

2 tazas de arroz
1 cebolla mediana picado
2 sobres tinta de calamar
2 calamares grandes picados
1 litro de **Aceite Vegetal SUPREME**
12 dientes de ajo picado
1 pimentón verde picado
2 huevos enteros
4 alcachofas cortadas
2 ramitas de perejil
4 tazas de agua
Sal y pimienta

Calentar la paellera con 3 cucharadas de Aceite SUPREME. Añadir y sofreír 3 dientes de ajo picado, la cebolla mediana y el pimentón picado.
Una vez sofrito añada las alcachofas y los calamares.
Sofreír el arroz y añadir 4 tazas de agua. Agregue la tinta de calamar y el allí olí negat*.
Dejar cocinar hasta que seque y servir con guarnición de allí olí.

Tacos de Atún a los 2 aceites

2 pedazos de Atún
Semillas de ajonjolí
Paprika (pimentón molido)
½ taza de **Aceite de Maíz SUPREME**
½ taza de aceite de sésamo
¼ taza de vinagre balsámico
¼ taza de salsa de Soya
Sal y pimienta

Cortar el atún en tacos. Apanarlo con semillas de ajonjolí y añadirle la paprika. Dorarlo en el aceite por todos los costados rápidamente para que quede crudito en el centro. Mezclar todos los líquidos y ponérselos por encima al atún. Decore con berros.

Allí olí negat:
En la licuadora poner 5 dientes de ajo, una taza de aceite y las ramitas de perejil.

Allí olí:
Poner 4 huevos, 4 dientes de ajo y añadir aceite hasta que espese.

Halloween y sus Recetas

Para 12 niños

Planeación

Entretener a una docena de jovencitos en una fiesta de Halloween en casa puede ser muy divertido para los adultos y para los niños. Disfraces son importantísimos, por supuesto, para padres tambie´n y la comida debe estar llena de sorpresas.

Comience con una picada de semillas de zapallo tostadas para energizar un concurso de disfraces y una ronda de "la manzana en la cuchara". Luewgo, los pequeños fantasmitas pestarán listos para sentarse. Mientras traes la bandeja llena de ManoBurguesas, un ayudante puede traer la pila humeante con la poción de bruja. Las ManoBurguesas deben ser cocidas en el momento pero los demás platos pueden hacerse con anticipación. Para terminar la comida con una escena dramática, presente el Yogurt sobre una bandeja con nube de hielo seco.

Creando un Ambiente Tenebroso y Divertido

Coloque un par de recipeintes con agua caliente sobre la mesa, dejando caer adentro 2 pulgadas de hielo seco en cada una. El sonido burbujeante sin contar con las humaradas de nubes probablemente arranque bocanadas impresión en los niños.

Utilice un mantel de papel, platos plásticos resistentes y servilletas, vasos gruesos de cartón para la poción caliente de bruja que se tomarán y cubiertos plásticos.

Coloque un recipeinte de manzanas verdes y rojas en el centro de la mesa y espolvoree ocn popcorn la superficie de toda la mesa. Los Muffins pueden colocarse sobre una vasera y luego dentro del plato plástico en cada puesto de la mesa donde sentará a los niños. Para poder mantener algo de orden, intercale un niño tranquilo junto a un niño activo, niño con niña.

Cosa las bolsitas con sorpresas utilizando una tela negra económica y cuelgue cada uno sobre la parte de atrás del respaldar de cada silla.

Muffins

¾	taza mantequilla suavizada
¼	taza aceite de maiz
1 ½	tazas de azúcar morena bien compacta
½	taza de miel de caña
1 ½	tazas de zapallo cocido fresco o de lata (pumpkin)
2	huevos
3 ½	tazas de harina
1	cucharadita de sal
2	cucharaditas de polvo de hornear
1	cucharada de canela
½	cucharadita de nuez moscada
1-2	tazas de M&M Mini Baking Bits

Precaliente el horno a 400 grados F. En un recipiente grande para mezclar, combine la mantequilla, aceite, azúcar, miel de caña, zapallo, **M&M Mini Baking Bits** y huevos. Bata bien. Cierna juntos harina, sal y polvo de hornear, canela, y nuez moscada. Agregue a los ingredientes líquidos y mezcle solo lo suficiente como para mezclar. Pase por cucharadas a recipientes metálicos para muffins tamaño 2 ½ pulgadas. Hornee hasta que se doren, como 12-15 minutos. Saque de los moldecitos y deje refrescar sobre una parrilla.

Decore con más **M&M Mini Baking Bits**

Salen 16 muffins de 2 ½ pulgada cada uno.

Barras de Malva y Granola

Barritas chiclosas de malva, chocolatines, popcorn y granola son riquísimas y fáciles de hacer. La receta es flexible ya que puede sustituir 1 taza de pasitas por melocotones secos picaditos o nueces tostadas o 1 taza de granola.

½	taza de mantequilla
2	bolsas (10 onzas c/u) de malvabiscos

5	tazas de granola
5	tazas de popcorn recién hecho, sin mantequilla y sin sal
1	taza de M&M Mini Baking Bits

En un recipente grande y sobre fuego bajo, derrita la mantequilla. Agregue las malvas y derrita, revolviendo constantemente con una cuchara de palo. Agregue los chocolatines, el granola y popcorn y revuelva hasta que se mezclen.

Presione la mezca sobre un molde engrasado de 9 x 13 pulgadas. Congele hasta que esté firme, por lo menos 4 horas o hasta 1 semana.

Para servir, corte la mezcla en barras de 1 pulgada por 2 pulgadas.

Salen como 4 docenas de barras.

Yogurt de Guineo y Nueces Congelado

Las tacitas para servir el yogur congelado sobre una nube de hielo seco le asegurará caritas impresionadas y fascinadas! La mayoría de las compañías que venden hielo pueden venderle el hielo seco. Nosotros lo compramos en Hielco. Necesitará como 2 ½ libras de hielo seco y guantes para manipularlo.

2	**tazas de yogur de vainilla**
6	**tazas de guineo bien madura**
¼	**taza de jugo de limón**
½	**taza de azúcar morena bien compacta**
2	**cucharaditas de canela**
1	**taza de nueces tostadas (walnuts)**
1	**taza de chocolatines M&M Mini Baking Bits**

En un procesador de alimentos o licuadora, haga un puré con el yogur, guineos, jugo de limón, azúcar y canela. Pase a un recipiente e incorpore las nueces y los chocolatines. Tape y coloque en la nevera por 1 hora.
Pase la mezcla con helado al congelador o a una máquina de hacer helados, siguiendo las instrucciones de la máquina. Si no tiene la máquina, solo congele durante 1 día entero.
Para servir, envuelva la parte de afuera de los vasitos de vidrio con papel plástico. Pase por cucharadas la mezcla de yogur a los vasitos esparza por encima de los chocolatines y coloque sobre una bandeja de servir. Utilizando guantes, estruje el hielo seco en pedazos como de cubos de hielo, esparza alrededor de los vasitos y, utilizando un rociador con agua caliente, esparzala sobre el hielo seco para que suelte el humo. Rápidamente, lleve la bandeja hacia donde están los niños.

Paso-a-Paso
Como Asar las Semillas de Zapallo

Cuando las semillas del zapallo se limpian, se engrasan y se tuestan, se convierten en una merienda deliciosa. Puedes comerlas con o sin cáscara. Sin cáscara pueden ser agregadas a panes o muffins o esparcirlas sobre ensaladas.

> Parta por la mitad el zapallo. Con la mano, saque las semillas de la cavidad del zapallo. Quíteles las fibras lo más que pueda y pase a un recipiente. Espárzales un poquito de aceite vegetal o de maíz y revuelva para cubrir.

Precaliente en el horno a 350 grados F. Pase las semillas a una bandeja llana para asar. Esparza sal por encima y hornee hasta que se sequen y se doren un poco, como 15 minutos. Para quitar la cáscara, utilice un cuchillo filoso y pequeño. Guárdelas en un recipiente bien tapado en la nevera. Sin cáscara durarán hasta 1 semana, con cáscara hasta 6 meses.

Poción de Bruja
(Jugo de Manzana Caliente con Canela)

16 tazas de jugo de manzana
2 rajas de canela completas

Coloque en una olla y haga que hierva unos segundos, apague y deje reposar unos 3 minutos. Pase a una gran “paila de bruja” y sirva con un cucharón sobre vasitos

ManoBurguesas

Sólo se necesita una mano para manipularlas. Puede darle la forma las hamburguesas con 4 horas de anticipación y colocarlas en una bandeja llana para hornear, cubra y coloque en la nevera hasta la hora de hornear. Necesitará un par de minutos adicionales de horneado para las hamburguesas ya que entrarán frías al horno.

1	taza de pan de molde bien desmoronadito
¾	tazas de leche
3	libras de carne molida sin grasa
1	libra de chorizo estilo italiano desmoronado
4	huevos
1-2	cucharadas de salsa picante
2	cucharadas de salsa china
¼	cucharadita de pimienta negra recién molida
1	cucharada de sal
12	panes tipo English Muffins integral (whole wheat), divididos
Ketchup	
24	rebanadas de queso Mozzarella

Pepinillo encurtido en relish para acompañar (opcional)

Precaliente el horno a 450 grados F. Sumerja el pan rallado en leche durante 15 minutos. En un recipiente grande combine el pan ya remojado, la carne, chorizo, huevos, salsa picante y de soya, pimienta y sal. Con sus manos, mezcle un poco, no mucho.
Haga 24 hamburguesas delgadas, del tamaño del English Muffin y colóquelas en un molde llano engrasado y hornee por 8-10 minutos. Precaliente el broiler del horno, tueste los Muffins por unos segundos, espárzales por encima una delgada capa de Ketchup, coloque la hamburguesa encima y cubra con una delgada rebanada de Mozzarella. Hornée hasta que el queso se dore y haga burbujas. Sirva con el encurtido de pepinillos si desea.

Tabla de Tiempos para Organizarse

Hasta con 1 semana de anticipación: Haga las Barras

Hasta con 1 día de anticipación: Congele el yogur

Hasta con 4 horas de antelación: Prepare la mezcla para las ManoBurguesas y haga las hamburguesas

Hasta con 2 horas de anticipación: Hornee los Muffins

A la hora de servir: Caliente el Jugo de Manzana con canela, ase las ManoBurguesas.

Clases de Cocina

El mayor problema que encontramos muchas veces cuando vamos a hornear un cake (mire bien, un pastel, cake por capas, en todo el sentido de la palabra) es que las capas nos quedan disparejas e irregulares. Una vez que aplicamos el relleno y la cubierta a este tipo de capas nos quedan un cake que se parece a una torre inclinada a punto de caerse.

Afortunadamente hay maneras de prevenir esta situación. Aquí les daremos algunos consejos de cómo evitar que esto le sucede y le queden capas perfectamente parejas listas para rellenar y recubrir.

Mida bien sus ingredientes secos
La razón principal para que se le formen domos o torrecitas en sus capas cuando las hornea es el exceso de harina en la mezcla, la cual absorbe mucho líquido y crea un batido más pesado. Otro factor importante es un horno que no está bien calibrado o moldes para cake que están muy gastados o quemados. Mucha harina en las mezclas se debe a que se mide la cantidad de harina que pide la receta de forma incorrecta. Muchas veces le atribuimos este problema a la receta y la catalogamos de "mala" y no es otra cosa que la cantidad de harina mal medida. Medir la harina "por peso" le dará el resultado más exacto, pero al contrario si mide por volumen deberá cambiar el sistema de medir para obtener el resultado deseado. Si está midiendo la harina por volumen, es decir por ejemplo por tazas, deberá agregar por cucharadas la harina a las tazas de medir y luego pasar un cuchillo por encima para emparejar la harina le dará una mejor aproximación a la medida real que necesita. Nunca sacuda la harina y nunca le pegue a la tasa contra el counter para "aplastar" o nivelar la harina y jamás mida metiendo la taza en la harina, eso le dará mucho más harina de la que verdaderamente necesita. Si Ud. va a utilizar el método de medir por volumen es extremadamente recomendado cernir la harina aunque la harina diga que es ya cernida. Si en cambio esta midiendo por peso y la receta le pide bicarbonato de soda o bicarbonato de sodio, pese la harina primero y luego ciérnala tres veces con el bicarbonato de soda o de sodio.

Engrase muy bien el molde:
Un molde bien engrasado le permitirá al cake subir de forma pareja mientras se hornee y además saldrá mucho más fácil una vez que esté horneado al voltearlo. Para la mayoría de las recetas de cake es mejor utilizar mantequilla suavizada no derretida para engrasar los moldes. Debe notarse muy bien la capa de mantequilla que engrasa el molde. Se podrá untar con una brocha o con un pedazo de papel encerado, papel plástico o papel toalla. No enharine el molde cuando esté utilizando mantequilla suavizada. Para realmente obtener el mejor resultado lo mejor es utilizar papel de pergamino "parchment paper" en el fondo de los moldes.

Mida bien las capas antes de terminar:
Asegúrese de tener la misma cantidad de mezcla en cada uno de los moldes. La mejor manera para determinar esto es pesar los moldes una vez que han sido llenados. Sino tiene una pesa entonces calcule la cantidad con un palillo insertado o la punta de un cuchillo para ver a qué altura le llega la mezcla y asegurarse de que sea igual en todas las partes. Recuerde no llenar los moldes más de 2/3 de su capacidad y de ir llenando de forma circular cada molde. Con la parte de atrás de una cuchara suavice o aplaste con cuidado la superficie de la mezcla en los moldes para asegurarse de que le queden lo más planas posibles.

Enfrié las capas después de voltearlas en parrillas de aluminio delgadas, ya que en las más gruesas los cakes tendrán tendencia a pegarse. Deje que se enfríen las capas en sus moldes por 8 a 10 minutos antes de voltearlos, ya que se encogerán un poquito cuando se enfría y se voltearán mejor. Antes de voltear los cakes en las parrillas engráselas con spray. Mida bien las capas una vez que se enfriaron para asegurarse de que están uniformes y sino lo están, utilice un cuchillo de serrucho para emparejarlas. Una vez que está lista para rellenar las capas, utilice la capa más alta y más pareja para el fondo, de esta manera las capas posteriores se sostendrán mejor en caso de haber irregularidades.

Receta Rápida del mes

Este mes vamos a dedicar esta sección a unos tragos fáciles y rápidos de preparar que son muy sabrosos y les servirá de aperitivo en cualquiera de las fiestas o reuniones que de aquí a fin de año seguramente tendrán.

Mojito

6 hojas de menta fresca
1 cda. de azúcar
1 cda. de jugo de limón fresco
Hielo picado
2 onzas de ron claro
2 onzas de soda simple
1 trozo de limón en rebanada para adornar

Ponga las hojas de menta en el fondo de un vaso, agregue el azúcar y el jugo de limón y machaque bien hasta que las hojas de menta se quiebren en pedazos pequeños. Llene los vasos con hielo picado y agregue el ron y la soda simple. Revuelva ligeramente y agregue la rebanada de limón para decorar. Sirve 1.

"Frozen" Margaritas

3 onzas de tequila blanco
1 onza de Cointreau o Triple Sec (licor de naranja)
1 onza de jugo de limón fresco
1 taza de hielo machacado
Sal gruesa para cubrir el borde los vasos*
Varias rebanadas de limón

En una licuadora mezcle el tequila con el licor de naranja, el jugo de limón y el hielo y mezcle hasta que esté suave. Ponga la sal en un plato llano y humedezca los bordes de los vasos con las rebanadas de limón, luego ponga los vasos sobre la sal. Sacuda el exceso de sal. Divide la mezcla de margaritas congelado entre los vasos y sirva de una vez. Sirve 2.
* si no consigue sal gruesa utilice sal corriente

La Perfecta Pasta a la Carbonara

Generalmente este plato tradicional de la cocina italiana lo encontramos en el menú de muchos restaurantes, pero usualmente está sobre cocinado, bañado en una sopa cremosa donde nadan los espaguetis y no es realmente ni semejanza de lo que realmente es la receta original.

En una buena receta de Espagueti a la Carbonara, la salsa debe cubrir la pasta de forma que se vea traslúcida y asedada y no grumosa o bañada en salsa. Hay distintas maneras de preparar este plato. Algunas recetas le piden que cocine la pasta y que tenga la mezcla de la salsa aparte todo junto mezclado y que sencillamente agregue la pasta a la mezcla revuelva bien y sirva. Otras recetas le piden que divida la mezcla del huevo y queso y aparte tenga el resto de los ingredientes, mezclar la pasta con la mezcla de los huevos y quesos y luego agregar el resto de los ingredientes. Nosotros preferimos la versión que le pide cocinar la pasta, mezclar los ingredientes aparte sin el bacon o tocino; escurrir la pasta regresarla a la olla o a una sartén honda, agregar la mezcla de los huevos y mezclar allí bien la pasta con esta mezcla hasta que los huevos estén totalmente cocidos y luego agregar el bacon picadito, sal y pimienta.

Espagueti a la Carbonara

¼	taza de aceite de oliva extra virgen
3	huevos
¾	taza de queso Parmesano
3	ajos machacados
½	taza de vino blanco
½	lb. de bacon (entre 6 a 8 rebanadas) picado y cocido hasta que esté bien tostado
1	lb. de espaguetis

Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete teniendo en cuenta que le deberá quedar “al dente”. Mientras la pasta se cocina, fría el bacon hasta que esté doradito y crujiente. Ponga al fuego la ½ taza de vino por unos minutos hasta que se evapore el alcohol y se concentren los sabores. Retire del fuego. Bata juntos los huevos, el queso y los ajos y ponga aparte. Escurra la pasta y regrese de una vez a la olla o a una sartén honda y agregue enseguida la mezcla de los huevos con un chorrito del agua donde se cocinó la pasta y revuelva bien a fuego mediano hasta que el huevo esté bien cocido. Agregue el tocino y un poquito de aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta y sirva enseguida.

Nota: En Panamá, hoy día conseguimos una gran variedad de pastas importadas, tanto italianas como americanas, además de la opción local. Podrá escoger entre una gran variedad que se encuentran en los supermercados. Pero recuerde que debe probar la pasta mientras se cocina para encontrar el punto perfecto de cocción que deberá ser cuando al morder la pasta esté suave pero que se sienta un poquito de resistencia, por eso se llama “al dente”.

Una dieta sana y sin estrés:

Una dieta variada y bien equilibrada es la piedra angular de una vida saludable, pues garantiza a la mente y al cuerpo una oportunidad de funcionar al máximo.

Una dieta saludable consiste en varios elementos: entre otros los más importantes de ellos figuran las frutas frescas, las hortalizas. Las fibras y las proteínas. Existen ciertos alimentos que influyen en el estado de ánimo, en los momentos de estrés y cansancio tendemos a consumir ciertos alimentos que por sí mismos producen estrés: café, te, bebidas gaseosas, azúcares refinados, sal, alcohol, etc. Pero para esos casos existen otros alimentos y muchos de ellos son más sabrosos que los que producen estrés.
Si estás pasando por una situación que te provoca mucho estrés o traumas emocionales necesitas más vitaminas del complejo B, más vitamina C y más minerales como el zinc pues el cuerpo los consume más rápidamente en estos momentos difíciles.

La actitud que adoptes ante la comida es tan importante como lo que comes. Disfruta siempre de la comida y come despacio, saboreando cada bocado. No comas mientras lees, cocinas, hablas por teléfono o trabajas. Si tienes tendencia a comer en exceso cuando estás deprimido, trata de hacer algo diferente: ejercicio, leer un buen libro o visitar un amigo. Y sobre todo siempre que comas, saborea la comida.
Come hortalizas crudas, muy ligeramente cocidas al vapor o hervidas, para que no pierdan sus sustancias nutritivas. Una comida a base de hortalizas crudas tiene una gran variedad de color textura y sabor. La mayor parte de tus comidas deben estar compuestas de dos o tres hortalizas diferentes. Puedes experimentar con las ensaladas; mezcla frutas, nueces y hortalizas crudas. Estas últimas darán a tus comidas una textura, un sabor y un color diferente. Las frutas pueden reemplazar muy bien a los pasteles y budines. Prueba la fruta fresca o seca con yogur o fruta ligeramente hervida.
Fibra: Come algo de fibra todos los días. Algunos alimentos con mucha fibra son harina de trigo integral, pan, arroz integral, maíz, judías, legumbres secas, semillas, patatas con piel y hortalizas crudas.

Cortesía de la Fundación El Arte de Vivir
Tel. 264-8008